दो शब्द

आरोग्यता के लिए सफ़ाई नितान्त आवश्यक है। जहाँ अपवित्रता, अशुद्धि और गन्दगी होता है वहाँ स्वस्थता का सदैव अभाव रहता है। यह नियम राष्ट्र, नगर, क़स्वा, गाँव, घर, आँगन, मनुष्य, प्रकृति सभी के लिए समान रूप से लागू होता है। सफ़ाई में आकर्षण है, आनन्द है, उत्साह है, उमग है, शान्ति है। इसके विपरीत गन्दगी में उच्चाटन है, घृणा है, दु ख है, अशान्ति है। यह सब कुछ जानते हुए भी आज हमारे देश में एसे बहुत कम लोग है जो इस ओर ध्यान देते है। १० प्रतिशत लोग ऐसे मिलेंगे जो सफाई की ओर विशेष ध्यान देते हों। फिर भी सर्वांग-शुद्धि का अभाव ही मिलेगा। स्वास्थ्य के लिए सफाई का ध्यान रखनेवाले तो प्रतिशत दो व्यक्ति भी नही निकलेंगे। दिखावे के लिए या समाज के लिए बहुत से लोग सफ़ाई रखते है। किसी भी तरह सही, ये लोग उनसे तो सैकडो दर्जा अच्छे है जो सफ़ाई को समझते ही नहीं।

कई लोगों का कहना है कि सफाई में खर्चा होता है और ग़रीबी इसमें बाधक है। यह हम भी मानते है कि सफ़ाई में कुछ व्यय अवश्य होता ह किन्तु उतना नही जितना कि गन्दगी स्वय खर्च करा लेती है। एक गन्दा घर है, उसमें रहनेवाले मैले रहते हैं। गन्दगी के कारण घर के लोगो का स्वास्थ्य खराब रहता है। एक-न-एक व्यक्ति सदैव बीमार चला जाता है। डाक्टर, हकीम, वैद्यों की फीस, दवा का खर्च, चिन्ता, परेशानी, वक्त की बर्बादी आदि बातें इतनी महँगी पड़ जाती हैं कि मनुष्य घबरा उठता है। परन्तु यदि थोडा-सा खर्चा बर्दाश्त करके सफ़ाई करके सफाई का ध्यान रखा जावे तो मनुष्य सहज ही इन सब झगडो से मुक्त हो सकता है। जो लोग सफाई के लिए दो पैसे खर्च नहीं करते वे

ही अपनी भूल से गन्दगी के कारण समय आने पर सैंकडो रुपये खर्च करने को विवश हो जाते है।

गरीवी, गन्दगी के लिए उतना प्रवल कारण नही है जितना कि आलस्य। आलस्य गन्दगी का जनक है। देखा जाता है कि लोग इधर-उधर ठलुए वैठे रहेंगे, गप्पें लडावेंगे, पडे रहेगे, लेटे रहेगें परन्तु सफाई के लिए हाथ-पैर नही हिलावेंगे। यदि घर का एक व्यक्ति एक आध घटा नित्य सफाई में लगाया करे तो घर, कपडे, मुहल्ला सव आसानी से शुद्ध हो सकते है। वारी-वारी मे घर के लोगो को काम करना चाहिए। हम गरीवी को गन्दगी का प्रधान कारण नही मानते वल्कि आलस्य को ही प्रधानता देते है। क्योंकि हमने देखा है कि गरीव लोगो के मकान जितने साफ-सुथरे होते है, उतने अमीरो के नही। जिन्हे सफाई चाहिए उन्हे आलस्य रहित हो इस ओर कदम वढाना चाहिए।

यह पुस्तक इसी उद्देश्य को सामने रखकर लिखी गई है कि इस दिशा मे लोगो की पथप्रदर्शिका हो, और छोटी-छोटी वे वातें जिन्हे लोग नही जानते, समझलें। यह पुस्तक सन् १९२८ में प्रकाशित हुई थी। प्रथम संस्करण शीघ्र ही समाप्त होगया था। लेकिन दूसरे संस्करण को और अच्छे रूप में निकालने के लोभ मे मण्डल जल्दी इसका पुनर्मुद्रण न कर सका। पहले इस पुस्तक का नाम 'घरो की सफाई' था। अव इसका क्षेत्र घरो की सफाई तक ही सीमित न रखकर विस्तृत कर दिया है—इसीलिए इसका नाम केवल 'सफाई' ही रखा गया है। इसमें कई नवीन विषयो का समावेश कर दिया गया है। आशा है पाठको को अव विशेष उपयोगी एव सन्तोषप्रद सिद्ध होगी।

आगर मालवा
जन्माष्टमी वि० १९२१

गणेशदत्त शर्मा

विषय-सूची

: १ :

ग्राम

'ग्राम' शब्द से हमारा मतलब देहात से है। दस-बीस या सौ-पचास घरों की बस्ती को ग्राम, गाँव या देहात कहा जाता है। भारतवर्ष ग्रामों से बना हुआ देश है। इसमें लगभग ढाई हज़ार शहर हैं, परन्तु गाँवों की संख्या लगभग सात लाख है। शहरों में कोई पौने अड़सठ लाख मकान हैं, परन्तु गावों के मकानों की संख्या पौने छ करोड़ से भी ज्यादा है। इसी अनुमान से शहरों में रहनेवालों की संख्या गांवों में रहनेवालों से कम है। शहरों में पौने चार करोड़ मनुष्य रहते हैं और देहातों में ३१ करोड़ से भी ज्यादा बसते हैं, अर्थात् ९/१० भाग मनुष्य गाव में रहने वाले हैं। भारत को मोटे तौर से २ भागों में बाँटा जा सकता है। (१) ग्रामीण भारत और (२) शहरी भारत। हमारे देश की विशाल जन-संख्या जिन गृह-समूहों में निवास करती है—हम उन्हीं ग्रामों की ओर पहले दृष्टि डालना चाहते हैं।

देखा जाय तो यह स्पष्ट है कि ग्राम ही भारत के प्राण हैं। कस्बे और शहर तो नकली, बनावटी, छूछे और पतित-जीवन बिताने के अड्डे हैं। 'सत्यम् शिवम् सुन्दरम्' के दर्शन देहातों में ही हैं, भारत के ग्राम सुख, आनन्द, ऐश्वर्य और सम्पत्ति के झरने हैं। जिनसे ऐश्वर्यादि सुख नगररूपी तालाबों में पहुँच कर उन्हें सम्पन्न करते हैं। यदि ये झरने सूख जायँ तो नगरों में भी कौए उड़ने लगें। हमारे सामने साफ़ है—जब ग्राम-वासियों की दशा ख़राब होजाती है, तब नगर-निवासियों के मुँह पर भी हवाइयाँ उड़ने लगती हैं। परन्तु इस रहस्य को लोग समझते बहुत ही कम हैं। शहरी लोग देहातियों का कब एहसान मानते हैं? कब

उनके साथ अच्छा व्यवहार करते हैं? उनका तो रात-दिन एकमात्र ध्येय 'उन्हें चूसना' रहता है। ग्रामों के बल पर मोटरों में मौज से घूमने वाले, गद्दी तकियों पर पडे उनकी खोलियों को फाड़ने वाले, बंगलों में बैठकर बिजली के पङ्खों से अपनी खोपडी ठण्डी करनेवाले, मेवा-मिठाई गटकने वाले, कब ध्यान देते हैं? उन्हें ग्रामों से कुछ ताल्लुक़ नहीं। वे कभी इतना भी नहीं सोचते कि यह चैन की वंसी और ये गुलछर्रे किसके बल पर उड रहे हैं।

अति प्राचीनकाल में यह बात नहीं थी। उस समय लोग जितना प्रेम ग्राम और वनों से करते थे उतना शहरों से नहीं। वे नगरों को अशान्ति के केन्द्र और झंझट समझते थे। सांसारिक बन्धनों से छुट्टी पाने का स्थान वन और ग्राम ही समझे जाते थे। गुरुकुल भी वनों में गांव के पास होते थे, जिनमें २५ वर्ष की आयु तक रहना पड़ता था। प्राचीन गुरुकुल आजकल के गुरुकुल जैसे ऐश्वर्य के भण्डार नहीं होते थे। कुछ तपस्वी लोग किसी रम्य वन में परोपकारार्थ लोक-हितार्थ विद्यार्थियों को पढ़ाने का आयोजन करते थे। विद्यार्थीवर्ग अपनी अपनी झोंपड़ियाँ बना कर वहीं रहते थे। शिक्षा वृक्षों के नीचे नदियों के रम्य तटों पर दी जाती थी। आज की भाँति हज़ारों लाखों रुपये ईंट और चूने में नहीं लगा दिए जाते थे। विद्यार्थी पास के ग्रामों में जाकर भिक्षा लाते और बदले में उन्हें शिक्षा तथा उपदेश भी देते थे। उन दिनों भारतीय ग्राम नगरों से भी बढ़े-चढ़े थे।

गृहस्थाश्रम का कुछ काल शहरों में अथवा घरों में गुज़ार कर फिर वानप्रस्थी बन कर लोग जङ्गलों में आजाते थे। योगी, साधु, तपस्वी, मुनि, संन्यासी आदि महापुरुष भी जङ्गलों में गाँव के पास ही निवास करते थे। इन भद्र पुरुषों के सत्संग से तत्कालीन भारतीय ग्राम अत्यंत उन्नतावस्था पर थे। ऐहिक और पारलौकिक सुख एवं शान्ति के केन्द्र बने हुए थे—फिर भला गाव कैसे पतितावस्था में रह सकते थे? प्राचीन इतिहास के पढ़नेवाले अच्छी तरह जानते हैं कि बढ़े-बढ़े चक्रवर्ती

सम्राट् अपने सब सुख-साधनों को छोड़कर अपने जीवन की अन्तिम अवस्था में सच्चा आनन्द अनुभव करने के लिए राज-पाट त्याग कर वनों में आकर निवास करते थे, भारत के प्राचीनकाल में वन और वनों में स्थिर ग्रामों की ऐसी उन्नत अवस्था थी ! जिस युग में, ग्रामों में इस प्रकार ज्ञान-प्रवाह हो उस युग का वर्णन करना व्यर्थ है ।

इस युग में भी लोग गाँवों में जाते हैं, क्योंकि वे ही भारत के अन्न-दाता हैं । प्रत्येक कच्चा माल, जिनमे शहरों के जीवन का ढाँचा बनता है, गाँवों से ही आता है । सारा ऐशोआराम गाँवों के द्वारा ही मिलता है, इसलिए इच्छा से या अनिच्छा से लोग अब भी वहाँ पहुँचते हैं । परन्तु प्राचीनकाल में ग्रामप्रस्थियों का उद्देश कुछ और था और इनका कुछ और ही है । आज-कल लोग पाश्चात्य नीति का अनुसरण करने वाले हैं । जैसे अंग्रेज़ भारत में आए हैं खाने-कमाने के लिए, यहाँ रह-कर मरने के लिए नहीं, उसी तरह लोग गाँवों में जाते हैं, उन्हें बर्बाद करने के लिए, उन्हें लूटने के लिए, हड़प जाने के लिए, उनका उपकार करने के लिए नहीं । साधारण चपरासी से लगाकर बड़े-से-बड़ा सरकारी कर्मचारी गाँवों से कुछ लेकर ही आता है । एक नमक तेल बेचने वाले बनिए से लगा कर बड़े-से-बड़ा व्यापारी गाँवों से कुछ-न-कुछ छीनता ही रहता है । धर्म और उपदेश का ढोंग करनेवाले हज़ारों साधू, फ़क़ीर, नामधारी मँगते गाँव में से ही अपनी आवश्यकता पूरी करते हैं गाँजा, भाग, तमाखू फूकते रहते हैं और उन गिरते हुए ग्रामों को और भी गढ़े में ढकेलने का काम करते हैं । यदि हम यह कहें तो, अत्युक्ति न होगी कि, जो ग्राम किसी समय स्वर्ग बने हुए थे आज वे नरक से भी बुरी अवस्था में हैं । ग्रामीणों को कोई अच्छा मार्ग दिखाने वाला नहीं है अतएव वे इस दुरवस्था में हैं । हमारा विषय चूँकि "सफ़ाई" है, इसलिए अवनति के अन्य कारणों का इस जगह उल्लेख न करके हम अपने विषय पर ही प्रकाश डालेंगे । भारत-निवासियों में ९० प्रतिशत ग्रामों में रहते हैं अतएव सबसे पहले ग्रामों की सफ़ाई के सम्बन्ध में

विचार करना आवश्यक है।

इस ज़माने में मनुष्य के लिये 'घर' एक बहुत ही ज़रूरी चीज़ समझा जाता है। वह ज़माना बीत गया, जब लोग वनवास को अच्छा समझते थे और घर में रहना बुरा गिना जाता था। अब घरों में रहना भलमनसाहत, उन्नति और बड़प्पन का लक्षण बन गया है, और जंगलों में रहना जंगलीपन, मूर्खता और गँवारूपन का कारण गिना जाता है। गृहस्थी ही घर में नहीं रहते, बल्कि आजकल ब्रह्मचारी भी अच्छे-अच्छे मकानों में बैठकर विद्या पढ़ते हैं। वानप्रस्थियों का काम भी बिना मकान के नहीं चलता। 'वानप्रस्थाश्रम' नाम से बड़े-बड़े मठ मन्दिर बनवाये जा रहे हैं। सन्यासियों की हालत तो और भी अनोखी है, वे लोग सुन्दर सजे हुए टेबिल, कुर्सी, मेज़, पलङ्ग आदि सामानवाले बंगलों, कोठियों और राजमहलों की मेहमानी उड़ाया करते हैं। छोटे-छोटे गावों में, जङ्गलों में, झोंपड़ियों में उन्हें अच्छा नहीं लगता। साधु नामधारी त्यागियों ने अभी तक घरों में रहना नहीं छोड़ा। उनके मठ, मन्दिर, अखाड़े और आश्रमों को देखने से आपको उनके रंग-ढंग का पता लग जायगा। घर-घर भीख मागनेवाले भिखारियों को भी रात के वक़्त सोने तथा आराम करने के लिये धर्मशाला, सराय और चौपाल में जाना पड़ता है। मतलब यह है कि, धनी-निर्धन, विद्वान, मूर्ख, त्यागी-भोगी, उच्च-नीच, सज्जन-दुष्ट, दाता और भिखारी सभी को इस वर्तमान समय में घर की बड़ी ज़रूरत है—बिना घर के किसी का काम नहीं चल सकता।

घरों के झुण्ड को गाव, कस्बों और शहर के नाम से पुकारते हैं। अब हम छोटे-छोटे गावों के घरों पर यहां थोड़ा विचार करेंगे। गांवों में अक्सर घर अलग-अलग बनाये जाते हैं, लेकिन एक मकान से दूसरे मकान का फ़ासला कम रहने से रास्ते तंग हो जाते हैं, जिसमें से गाड़ी घोड़े अच्छी तरह नहीं आ-जा सकते। बहुत ही ग़रीब लोग पत्ते या बांस की टट्टियाँ बांधकर उनकी दीवारें बनाते हैं। उन्हें गोबर-मिट्टी से

लीप-पोत देते हैं और ऊपर भी पत्ते या घास की छत डालते हैं। मध्यम दर्जे के लोग मिट्टी की दीवारें चुनते हैं और उन पर छप्पर घास-फूस पत्ते वगैरह को डालते हैं। जिनके पास कुछ पैसा होता है, वे मिट्टी की या ईंटों की दीवार बनाकर उस पर खपरैल चढ़ाकर, घर तैयार करते हैं। आजकल खपरैलों की जगह टीन की चद्दरें भी काम में आने लगी हैं।

छोटे-छोटे गाँवों में हरएक आदमी अपने मकान के आसपास थोड़ी-बहुत जगह ज़रूर घेरता है, जिसे आँगन, चौक, बाड़ा या ग्वाड़ा कहते हैं। इसमें वे अपने बैल, गाय, भैंस, बकरी, घोड़ा-घोड़ी, गाड़ी, हल, चरस वगैरह अपने खेती के सामान रखते हैं। यह गाँवों का रहन-सहन बड़ा ही पवित्र और उत्तम जीवन बन सकता है, अगर इसमें हमारे गाँवों में रहनेवाले भाई थोड़ी बुद्धि और मेहनत से काम लें। मैं इस बात को मानता हूँ कि हमारे गाँवों के रहनेवाले मेहनती भी हैं और अपने भले-बुरे को समझने की बुद्धि भी परमात्मा ने उन्हें दी है।

भारतवर्ष की यात्रा से लौटकर, ब्रिटिश पार्लामेन्ट के मज़दूर दल के मेम्बर मि० नॉर्टी जान्स ने इङ्गलैण्ड में 'इण्डियन डेलीमेल' अख़बार के रिपोर्टर से कहा था—

"यद्यपि भारत के किसान अनपढ़ हैं, तथापि साधारण बुद्धि में वे यूरोप और अमेरिका के पढ़े-लिखे लोगों से कम नहीं हैं।"

अर्थात् अगर हमारे किसान भाइयों को, जो जङ्गली माने जाते हैं, उनके हित की बातें समझाई जावें तो वे सहज ही में समझ सकते हैं। क्योंकि—

'भल अनभल निज पशु पहिचाना।'

अपना भला-बुरा तो पशु भी जान सकता है, फिर ये लोग तो आख़िर मनुष्य शरीर-धारी हैं, चाहिये उन्हें समझानेवाला। ये हमारे शहर के लोगों से जल्दी सँभलनेवाले हैं।

गाँवों में ठंढ और गर्मी की मौसिम तो जैसे तैसे कट जाती है; परन्तु बरसात—जो किसानों की ज़िन्दगी का आधार है—गन्दगी ज्यादा हो

जाने से उनकी तन्दुरुस्ती और ज़िन्दगी को नाश करनेवाली बन जाती है। घर के पास ही पशुओं के बाँधने का या खड़े रहने का बाड़ा या घर होता है। इसलिए उनके पतले गोबर की कीच सब जगह होजाती है। हरी घास, पतला गोबर और जानवरों का पेशाब मिलकर बड़ी घिनौनी हालत हो जाती है। वहाँ दुर्गन्ध उठने लगती है, खड़ा नहीं रहा जा सकता। देखने में नफ़रत पैदा होती है। गोबर, मूत्र और बरसात के जल से मिला हुआ कीचड़ बाड़े में जहाँ-तहाँ छोटे-छोटे गड्ढों में भरा सड़ा करता है। उन पर मच्छर और मक्खियाँ उड़तीं और अंडे देती रहती हैं, जो रोग उत्पन्न करते हैं। इस गन्दगी के कई कारण हैं—

(१) उसे दूर करने में आलस्य।

(२) उससे होनेवाली हानियों से बेख़बरी।

(३) खेती के काम से फ़ुरसत न मिलना।

(४) गरीबी।

ऐसा मनुष्य तो कोई भी नहीं है जो जान-बूझकर अपने लिए तकलीफ़ें मोल ले। यदि किसानों को इस गन्दगी के हटाने के तरीक़े बता दिये जावें तो, वे ज़रूर सुखी हो सकते हैं। परन्तु जो उपाय बताये जावें वे सीधे-सादे और कम-खर्च हों। क्योंकि भारत के किसानों की ग़रीबी हद दर्जे की है। करोड़ों किसान ऐसे हैं, जिन्हें दोनों वक्त सूखा-रूखा अन्न खाने के लिए नहीं मिलता!!!

बाड़े की सफाई का सबसे अच्छा उपाय यह है कि ढोरों को खुला न रखा जावे। उन्हें एक क़तार में ठीक तरह से बाँधा जावे, जिससे सभी पशु अपना गोबर और मूत्र एक ही ओर कर सकें। उनके पीछे की तरफ़ ज़मीन कुछ ढालू रखी जावे ताकि मूत्र एक ओर बह जावे। पशु बाँधने की जगह एक-सी हो—ऊँची-नीची, गड्ढेदार न हो। बरसात या ठंड में जिस छप्पर में पशु बाँधे जावें उसमें बारिश का पानी बौछारों से, या छप्पर में से टपककर अन्दर न आने पावे। इसी तरह उनका मूत्र और गोबर समय पाते ही उनके पास से उठाकर दूर फेंक

दिया जावे, ताकि पशु अपने पैरों से उसे कुचलकर जगह ख़राब न करने पावें। एक ढोर का मुँह पूरब में, दूसरे का दक्षिण में, तीसरे का उत्तर में और चौथे का पश्चिम में हो तो इस बेढंगे ढग से बाँधे हुए ढोरों का मकान हरगिज़ साफ़ नहीं रखा जासकता। और न खुले फिरनेवाले ढोरों का बाड़ा ही साफ़ रखा जासकता है। छुटे पशु तो एक बैठे हुए दूसरे पशु पर गोबर कर देते हैं, और मूत देते हैं, जिससे बैठा हुआ ढोर लथपथ हो जाता है और बहुत ही दुखी होता है। किसान लोग अगर थोड़ा-सा ध्यान इस तरफ दें तो सहज ही में वे अपने जीवन को बढ़िया बना सकते हैं।

पशुओं की जगह की ही तरह अपने घर के आँगन-चौक को इस तरह बनाना चाहिए कि उसमें बारिश का पानी ठहरने न पावे। आँगन में एक तरफ थोड़ा सा ढालू कर देने से सहज ही में पानी निकल जाता है। अगर आँगन में बारिश से कीचड़ होजाती हो तो वहाँ पत्थर, कंकर, ईंटों के टुकड़े, खपरैल रेती आदि कूटकर उसे ठीक बना लेना चाहिए। ऐसे आँगन में जहाँ मनुष्य घूमते फिरते हों, पशुओं को नहीं आने देना चाहिए, उन्हें उनके बाड़े में लेजाने का रास्ता अलग बनाना चाहिए। पशुओं के घूमने-फिरने से बारिश में कीचड़ होजाती है और गड्ढे पड़ जाते हैं। घास-फूस रखने की जगह एकान्त में होनी चाहिए जिससे कि सब जगह कचरा न फैलने पावे।

अक्सर देखने में आया है कि हमारे किसान भाई बरसात में उग आनेवाली घास-फूस अपने आँगन में से खोदकर साफ़ नहीं करते। अपने खेत के पौधों की बढ़ती के लिए तो सैकड़ों हज़ारों बीघा खेतों की घास-फूस नीँदँ (खोद) कर साफ़ कर डालते हैं, परन्तु अपने घर का छोटा-सा आँगन उनसे साफ़ नहीं रखा जासकता। यह उनका आलस्य ही कहा जासकता है। यही नहीं, बल्कि कद्दू, गिलकी तोरई, आल आदि की बेलें वे और बो देते हैं, जो घर के छप्परों पर, दीवारों पर, या ज़मीन पर फैल कर कचरा करती हैं। आँगन में हरे पौधे पाकर वहाँ मच्छर,

घाँस, वग़ैरा हरियाली में रहने वाले जीव-जंतु बढ़ने लगते हैं। इसलिए घर के आँगन में उग आने वाली घास-फूस को जड़ से खोदकर दूर फेंक देना चाहिए। इससे मलेरिया वग़ैरा बुख़ार पैदा करनेवाले मच्छरों का दाव नहीं लगने पावेगा। हाँ, यदि चाहो तो आँगन में या घर के आस-पास ऐसे दरख़्तों को लगाओ जो हवा को साफ़ करने में मदद देसकें। जैसे एरण्ड, तुलसी, मरवा वग़ैरा। तुलसी और एरण्ड में हवा साफ़ करने की ताक़त है। इनकी हवा मे मलेरिया के मच्छर नहीं आते। पुराने ज़माने मे हर एक हिन्दू अपने आँगन में दरवाज़े के सामने "तुलसी-क्यारी" रखता था। उसका असली मतलब यही था कि मकान की हवा साफ़ होती रहे और रोगोत्पादक कीटाणु मकान में न घुसने पावें; लेकिन भोले हिन्दुओं ने तुलसी के ख़ास गुणों को भुलाकर उसकी पूजा और उसका विवाह इत्यादि काम आरम्भ कर दिये जिसका नतीजा उलटा होगया। इसी तरह एरण्ड के पत्ते भी कई रोग पैदा करनेवाले कीड़ों का नाश कर देते हैं। उसकी गन्ध ही से कई बीमारियों के कीड़े दूर भागते हैं। इसीलिए देहाती किसानों को चाहिए कि इन पौदों को लगाकर अपनी तन्दुरुस्ती का बचाव करें।

गावों मे घरों के बनाने का ढग भी ठीक नहीं होता। मिट्टी पर मिट्टी थाप-थाप कर, आड़ी-टेढ़ी, ऊँची-नीची, तिरछी-बाँकी दीवारें बनाते हैं और वे भी ऊँची नहीं, नीची ही बनाते हैं। हवा के आने-जाने के लिए दीवारों में खिड़किया, बारियां, छेद, रोशनदान वग़ैरा कुछ नहीं रखते। सिर्फ़ आने-जाने का दरवाज़ा रखा जाता है। अगर छप्पर और दरवाज़े में से हवा मकान के अन्दर न आवे-जावे तो, यों कहा जासकता है कि मकान में हवा आने के लिए जानबूझ कर कोई जगह ही नहीं रक्खी जाती। जो कुछ भी होता है वह अपने आप रह जाती है, रक्खी नहीं जाती !! यह बड़ी भारी बुराई है। मकानों में ऐसी खिड़कियाँ और दरवाज़े ज़रूर होने चाहिएँ, जिनसे हवा मकान में से इधर से उधर अच्छी तरह निकल जासके। जिस मकान में एक ही दरवाज़ा होता है,

उसकी हवा साफ़ नहीं हो सकती। क्योंकि जो हवा उसमें भर जाती है वह फिर निकल नहीं पाती, वहाँ जगह न होने से नई साफ़ हवा उसमें घुस नहीं सकती, नतीजा यह होता है कि बाहर को हवा दरवाज़े से टकरा कर चली जाती है—अन्दर नहीं जाने पाती। हां, अगर मकान में कोई दूसरा दरवाज़ा हो तो फिर मकान के भीतर हवा आज़ादी से आ-जा सकती है, इसलिए मकान में सिर्फ़ अपने आने-जाने का दरवाज़ा ही न रखकर हवा के आने-जाने का रास्ता भी रखना चाहिए, जो कि हमारी पहली खुराक है।

हवा के ख़राब रहने से हमारी तन्दुरुस्ती भी ख़राब होजाती है। क्योंकि हवा हमारी सबसे पहली ख़ुराक है। बिना अन्न-भोजन के मनुष्य हफ़्तों जी सकता है, और बिना जल के भी घण्टों रह सकता है लेकिन हवा के बिना तो कुछ मिनटों में ही मर जायगा। मुँह और नाक को थोड़ी देर दबाइये और अन्दर हवा का आना रोक दीजिए, थोड़ी ही देर में जी घबराने लगेगा और कुछ मिनटों तक योंही रखा जाय तो मनुष्य मर ही जायगा। मतलब यह है कि मनुष्य के लिए हवा ज़रूरी चीज़ है। बिना इसके काम चल नहीं सकता, इसलिए इस ज़रूरी ख़ुराक की सफ़ाई पर पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए। हमें यह समझ लेना चाहिए कि हम हवा के समुद्र में रहनेवाली मछलियाँ हैं। जिस तरह बिना पानी के मछली जी नहीं सकती, और जिस तरह गन्दे पानी में रहकर मछली का तन्दुरुस्त रहना और ज़्यादा दिन तक जी सकना मुश्किल है, उसी तरह हमारा भी बिना हवा के अथवा गन्दी हवा में रहना ख़तरनाक है। इसलिए जिन घरों में हमें रहना पड़ता है उनमें हवा की सफ़ाई के लिए खिड़कियों और दरवाज़ों की बहुत बड़ी ज़रूरत है।

इसके साथ ही साथ मकानों की बनावट इस तरह की होनी चाहिए, जिसमें सूरज की धूप अच्छी तरह पहुँच सके। जिस घर में सूरज का प्रकाश नहीं पहुँचता वह घर बहुत-सी बीमारियों के कीड़ों का अड्डा बन जाता है। ठंडे और अँधेरे घरों में या घरों के कोनों में रोग पैदा करने-

वाले जंतु अच्छी तरह रहते और फलते-फूलते हैं। इसलिए मकान बनाते वक्त इस बात का भी अच्छी तरह ध्यान रखा जावे कि उसमें सूरज की धूप अच्छी तरह पहुँच सके। अँधेरे मकानों के रहनेवाले मनुष्य कभी निरोग और तन्दुरुस्त नहीं रह पाते। ऐसे पौधों को ही सबूत के लिए लीजिए जिन्हें धूप न मिलती हो, तो आप देखेंगे कि छाया में रहनेवाला या सूरज की रोशनी न पा सकनेवाला पौधा उतना मोटा ताज़ा, और बड़ा नहीं होता जितना कि धूप में रहनेवाला होता है। इसी तरह वह मनुष्य है जो बिना उजेले के मकान में रहता है। हवा की सफ़ाई बिना सूरज की रोशनी के कभी नहीं होसकती। आप कितनी ही खिड़कियां और दरवाज़े अपने मकान में हवा के आने-जाने के लिए भले ही रखावें, पर अगर वहां सूरज की रोशनी नहीं पहुँचती तो वहाँ की हवा कभी साफ़ नहीं रह सकती। इसलिए जैसा हवा का ध्यान रखा जावे वैसा ही मकान में उजेले के आ-सकने का भी विचार रखना ज़रूरी है। गावों के रहनेवालों को मकान बाँधते समय इन बातों का खयाल ज़रूर रखना चाहिए।

गाव के लोग अपने घरों की दीवारें आड़ी टेढ़ी बनाते हैं, यह ठीक नहीं है। जहां तक होसके दीवारें सीधी होनी चाहिएँ। नीचे से मोटी और चौड़ी और ऊपर जाकर सकड़ी तङ्ग दीवारें नहीं होनी चाहिएँ। इसके अलावा दीवारें कम-से-कम पाच छ हाथ ऊँची ज़रूर होनी चाहिएँ। इससे घर में रहनेवाले मनुष्यों के सास लेने और छोड़ने से खराब होजाने वाली हवा को निकल जाने और साफ़ हवा को अन्दर आजाने में कोई रुकावट नही हो सकेगी। अंग्रेज़ी ढग से बने हुए मकानों में देखा जाता है कि वे दीवारें खूब ऊँची बनवाते हैं। जहा होसकता है हवा और उजाला आने के लिए बहुत से दरवाज़े और खिड़कियां रखते हैं। यहां तक कि छत के पास भी खिड़कियां रखते हैं। इससे यह न समझा जाय कि इस ढग से बंगले और कोठिया ही बनाई जासकती हैं। हमारा मतलब यह है कि आप अपने छोटे-से मकान को भी, यहां

तक कि अपनी पत्तों की झोंपड़ी को भी उनसे कहीं अधिक सुभीतेवाली बनवा सकते हैं। गांव के रहनेवाले किसान लोग अगर हमारी इन बातों पर ध्यान देंगे तो शहर के रहनेवालों से भी अपने को अधिक सुखी बना सकेंगे।

गांवों के लोग अपने घरों की दीवारों को गोबर-मिट्टी से लीपते हैं और मकान का फ़र्श भी गोबर-मिट्टी से या घोड़े की लीद और मिट्टी से लीपते हैं। दीवारों पर सफ़ेदी कभी करते ही नहीं। इससे एक तो मकान की शोभा नहीं बढ़ने पाती और दूसरे उसमें उजाला बहुत कम रहता है। कहीं-कहीं पांडूनाम की सफेद मिट्टी पोतने के काम में लाई जाती है, परन्तु सिवाय सफ़ेदी के उसमें कोई ख़ास गुण नहीं होता। मिट्टी के बने मकानों में, और मिट्टी से बनी दीवारों में बीमारी के कीड़े अच्छी तरह पलते रहते हैं। प्लेग, हैज़ा जैसे डरावने रोगों के कीड़े ऐसी दीवारों में अच्छी तरह चैन करते हैं और उसमें रहनेवालों का नाश कर डालते हैं। इसलिए दीवारों को चूना-क़लई से पुतवाना चाहिये। चूना कोई बहुत ज्यादा मँहगी चीज़ नहीं है। दो पैसे सेर से लगाकर चार पैसे सेर तक अच्छा चूना मिल जाता है। थोड़ा-सा लालच छोड़कर या तमाखू-बीड़ी के ख़र्च में कमी करके मकान को चूना-क़लई से ज़रूर ही पुतवाना चाहिये। हर छठे महीने न होसके, तो साल-भर में एक बार तो अपने रहने के मकान में चूने से ज़रूर ही सफ़ेदी कर देनी चाहिए। चूने में बीमारी पैदा करनेवाले कीड़ों को फौरन ही मार डालने की ताक़त है। प्लेग, हैज़ा, इन्फ्लुएंज़ा जैसे भयंकर रोगों के कीड़े, चूने से पुती दीवारों पर नहीं ठहरने पाते—मर जाते हैं या भाग जाते हैं। इसके सिवाय खटमल, पिस्सू, मच्छर जैसे छोटे-छोटे जन्तु भी चूने से पुती हुई दीवारों पर कम टिकते हैं।

गांव में अन्न रखने की कोठियाँ हरेक घर में होती हैं उन्हें भी लीप-पोतकर बिलकुल साफ़ रखना चाहिये। उनके नीचे का भाग ऐसा बना हुआ होना चाहिए कि उनके नीचे, कचरा-कूड़ा, चूहे, साँप,

बिच्छू वगैरा न रह सकें। अन्न से ख़ाली होजाने के बाद कोठरियों को बिना कारण ही बन्द करके नहीं रखना चाहिए, उनके मुँह खुले छोड़ देना ठीक है। साथ ही अगर उन्हें अन्दर से लीप-पोत भी दिया जाय तो ठीक हो। कोठियों को ऐसी जगह नहीं रखना चाहिए जहा वे हवा और रोशनी के आने में रुकावट करें। ऐसे कोने में भी नहीं रखना चाहिए, जहा उनकी आड़ में बीमारी के कीड़े ठंड और अँधेरा देख छिपकर बैठ सके। इसी तरह चक्की को भी, मकान में ठीक जगह पर ही रखना चाहिए। कोने में अड़ाकर रखने से सफ़ाई नहीं रह सकती।

पानी रखने का परैंढा, सोने-बैठने और रहने की जगह में नहीं बनाना चाहिए। बन्द मकान के अन्दर पानी रखने की जगह कभी नहीं बनानी चाहिए। मकान के आँगन में या बराडे में ही पानी रखने की जगह होनी चाहिए। अगर हो सके तो, वह जगह पत्थर और चूने की पक्की बनवा देनी चाहिए जिससे कि पानी ज़मीन के भीतर न रंजने पावे। अगर कच्चा परैंढा ही हो तो वह इतना ढालू बनाया जाय कि वहा पर पड़नेवाला पानी ठहर न सके—ढलककर चला जावे। मकान के अन्दर किसी तरह की सील, नमी नहीं रहने देना चाहिए। आस-पास की ज़मीन ऊँची होने से अक्सर मकान में सील रहती है, इसलिए मकान की कुर्सी हमेशा ऊँची ही रखनी चाहिए, आस-पास की ज़मीन ऊँची होने से अगर मकान में सील रहती हो तो उसे खोदकर नीची कर देना चाहिए। क्योंकि नमीदार, सीले मकानों में रहनेवाले मनुष्य कभी तन्दुरुस्त नहीं रह सकते। वे हमेशा बीमार ही बने रहते हैं। इसी तरह बरसात में मकान गीला न होने पावे इस बात का ख़ास ध्यान रखना चाहिए।

मैली, गन्दी और बे-काम की चीज़ें बटोर कर घर में रखना बड़ा ही मैलापन है। फूटी हाडिया, फटे और मैले चिथड़े, टूटी-फूटी लाठियाँ, फटे-पुराने जूते इत्यादि निकम्मी चीज़ों को घर में इकट्ठा करके मकान की हवा को ख़राब नहीं करना चाहिए। मैले कपड़े घर में नहीं रखने चाहिए, जहा तक हो सके उन्हें फ़ौरन धो डालना चाहिए या धुलवा

लेना चाहिए। ओढ़ने-बिछाने के कपडे साफ़-सुथरे रखने चाहिएँ। उन्हें ज़मीन पर किसी कोने में न डाल कर, किसी रस्सी पर ऊँचे रख देना चाहिए। कई शौक़ीन आदमियों को तकिया लगाने का तो शौक़ होता है, परन्तु कभी-कभी वह इतना मैला हो जाता है कि देखने से तबियत नफ़रत खाती है। वह मैल से काला-स्याह बदबूदार और घिनौना हो जाता है। ऐसे तकियों को फ़ौरन घर के बाहर निकाल फेंकना चाहिए, या जला देना चाहिए। बिछौनों को १९-२० दिन में एक दफ़ा धूप में ज़रूर डाल देना चाहिए, फटे पुराने मैले-गुदगुदे बिछौनों के बदले साफ़ चटाई पर सोना अच्छा है। अक्सर यह देखने में आता है कि रूई के गद्दे और रज़ाई इतने मैले हो जाते हैं कि आखों को नहीं सुहाते। लेकिन फिर भी लोग उन्हें अपने काम में लाते हैं—यह गन्दापन बहुत नुक़सान पहुचानेवाला है। जहा तक हो सके ऊनी कम्बलों को अपने ओढ़ने-बिछाने के काम में लाओ।

रोटी बनाने की जगह अलग ही होनी चाहिए। जो बिलकुल साफ़-सुथरी और लिपी पुती हो। चूल्हा और चौका कम-से-कम दिन में एक बार ज़रूर लीप डालना चाहिए, और अगर भोजन बनाने के बाद ही चूल्हा और चौका लीप दिया जावे तो और भी अच्छी बात है। रोटी बनाने के काम में आनेवाले बर्तन माज-धोकर बहुत साफ सुथरे रखने चाहियें, चकला और बेलन भी धो पोंछ कर रखना चाहिए। रसोई बनाते वक्त काम में आनेवाले कपड़े की सफ़ाई बहुत ज़रूरी है। दो-चार दिन में इस कपड़े को अगर उबलते हुए पानी में डालकर धो डाला जाय तो और भी अच्छा हो। कई जातियों में ऐसी चाल है कि भोजन के बाद बर्तन निरे पानी से धो डाले जाते हैं। लेकिन यह अच्छा नहीं। क्योंकि पानी से धोने पर भोजन के वक्त की लगी हुई चिकनाई घी-तेल वग़ैरा नहीं छूटते। इसलिये मिट्टी या राख से खूब रगड कर माज डालना ही ठीक है, और बाद में कपड़े से पोंछ डालना चाहिए या पानी से धो डालना चाहिए। भोजन के उपरान्त या रसोई बना चुकने के बाद बरतनों

को बहुत देर तक पड़े नहीं रहने देना चाहिए। जब जैसी ज़रूरत हो पीतल, कासी, ताँबा, लोहा वग़ैरा के बर्तन काम मे लाने चाहियें। ग़रीब लोग जो कि काठ तथा मिट्टी के बरतनों में भोजन बनाते हैं, उन्हें भोजन बना चुकते ही उन बरतनों को पानी से खूब धोकर साफ़ कर डालना चाहिए। हाँडी वग़ैरा जिनमें खाने की चीज़ें राँधी गई हों थोड़ी मेहनत करके खूब रगड़-पोंछ कर साफ कर देनी चाहिएं। नहीं तो इस बे-परवाही का नतीजा बहुत बुरा होता है।

घर के अन्दर बदबू पैदा करनेवाली और हवा को बिगाड़ देने वाली चीजें नहीं रखनी चाहिए। जैसे तमाखू। तमाखू किसानों के घर में पैदा होती है और वे फ़सल के वक्त उसको अपने घर मे रखते हैं। तमाखू, बहुत ही नुक़सान करनेवाली चीज़ है। इसके रहने से घर की हवा ज़हरीली हो जाती है, और रहने वालों की तन्दुरुस्ती पर धीरे-धीरे बुरा असर होने लगता है। तमाखू मे 'नीकोटिन' नामक जहर होता है जो तन्दुरुस्ती को बर्बाद कर देता है। तमाखू में बड़ा तेज़ ज़हर है अगर इसको निकाल कर मकान में छिड़क दिया जाय तो उस मकान मे रहने वाले मनुष्य मर जायँगे। तमाखू के पानी की दो चार बूँद अगर काले साँप के मुँह मे डाल दी जायँ तो वह ज़हरीला साँप भी उसी वक्त छटपटा कर मर जायगा। इसलिये तमाखू जैसी हवा को गन्दी करनेवाली ज़हरीली चीज़ों को मकान मे नहीं रखना चाहिये। हमारे देहाती-किसान भाई सौ मे निन्यानवे तमाखू खाते-पीते है, उन्हें इस तन, मन, धन और धर्म का नाश करनेवाले ज़हर को एकदम छोड़कर अपने घर को पवित्र बनाना चाहिए। जो लोग तमाखू पीते हैं वे उसका धुआँ छोड़कर घर की हवा को ख़राब करते रहते हैं। साथ ही जहाँ-तहां चिलम की राख और बीड़ी सिगरेटों के जले हुए टुकडे डालकर मकान के फ़र्श को भी गन्दा कर देते हैं। तमाखू पीनेवालों के हाथों, मुँह और यहाँ तक कि उनके बदन और कपड़ों तक से दुर्गन्ध आया करती है। इससे मकान में हवा साफ़ नहीं रहने पाती। दस फ़िट लम्बे-चौड़े मकान की अर्थात्

सौ घन .फुट जगह की वायु को तमाखू पीने या खानेवाला एक ही मनुष्य गन्दा कर देता है। चिलम पीते वक्त काम में आने वाली साफ़ी इत्यादि चीज़ें भी हवा को ख़राब करती हैं। हुक्के का पानी तो सैकड़ों गज़ आस-पास की हवा को बदबूदार बना डालता है। इसी तरह जरदा (तमाखू) खानेवाला मनुष्य घर में जहाँ-तहाँ थूक कर हवा को ख़राब करता रहता है। इस गन्दगी पैदा करनेवाले काम को छोड़ देना ही सब तरह से अच्छा है।

घर में या घर के आंगन में नाक साफ़ करना, या कफ़ डालना, थूकना मैलापन पैदा करता है। अक्सर देखा गया है कि, लोग थूकते और नाक साफ़ करते वक्त कुछ भी ध्यान नहीं रखते। जहा जी-चाहा वहीं थूक दिया, जहा मन में आया वहीं नाक साफ़ कर दिया, ऐसा नहीं करना चाहिए। विलायत के बाज़ारों में तो थूकना और नाक साफ़ करना भी मना है। सड़कों पर जहां-तहां बालटिया रक्खी गई है उन्हीं में थूक या कफ़ डाला जाता है। बालटियों में राख, लकड़ी का बुरादा, फ़िनायल, या ऐसी दूसरी चीज़ें होती हैं जो कफ़ वगैरा से पैदा होनेवाली दुर्गन्ध को मार देती हैं। जो बालटी में न थूक कर इधर-उधर थूक देता है, वह अपराधी बन कर सज़ा पाता है। कफ़ और थूक बीमारी पैदा करने वाली चीज़ें हैं, इसलिए आगन के किसी एक कोने में बाहर ही इनके लिए जगह मुक़र्रर कर देनी चाहिए। और उसकी सफ़ाई का भी पूरा पूरा ख़याल रखना चाहिए। सब से अच्छी बात तो यह है कि जहां तक बन पड़े घरों में कफ़ वग़ैरा डाला ही न जावे और डाला भी जाय तो उसे उसी वक्त साफ़ कर दिया जावे। किसान लोग तो अपने आँगन के किसी एक कोने में चार चौरस .फुट का दो ढाई हाथ गहरा गढ़ा खोद लें, और उसी में थूकें, नाक साफ़ करें और कफ़ डालें। साथ ही बाद में ऊपर से थोड़ी-सी सूखी मिट्टी या राख डाल दिया करें। इस तरह यह गड्ढा महीनों के लिए नहीं बल्कि वर्षों के लिए काफ़ी होगा। जब गढ़ा छ-सात इञ्च ख़ाली रह जावे तब उस पर साफ़ मिट्टी

डाल कर बन्द कर दिया जाय। इस तरह करते रहने से घर में बहुत सफ़ाई रह सकेगी। एक बात और भी है—नाक साफ करने के बाद हाथ को दीवारों, खम्भों और पहिनने के कपड़ों वगैरा से नहीं पोंछना चाहिए। या तो किसी रूमाल से पोंछना चाहिए या हाथ को धोकर साफ़ करना चाहिए।

घर में या आगन में पेशाब भी नहीं करना चाहिए। पेशाब करने की एक जगह हवा का रुख़ बचाकर बना लेनी चाहिए। छोटे गांवों में पेशाब करने के लिए घर में जगह बनाने को कोई ख़ास ज़रूरत नहीं क्योंकि बहुत करके सारा दिन खेतों पर ही स्त्री-पुरुष को बाल-बच्चों के साथ रहना पड़ता है। रात घर में बितानी पडती हैं, इसलिए रात के वक़्त भी इस बात का ज़रूर ध्यान रखा जावे कि पेशाब एकान्त में ही किया जाय। आगन में दरवाज़े पर पेशाब हरगिज़ नहीं करना चाहिए। छोटे-छोटे बच्चों को भी चाहे जहाँ पेशाब करने और पाख़ाना करने की आदत नहीं डालना चाहिए। पेशाब करने की जगह अगर पक्की पत्थर चूने की बनी हो तो उसे पेशाब करने के बाद पानी डाल कर साफ़ कर देना चाहिए, और १५-२० दिन में एक बार फिनायल डालकर धो देना चाहिए। फिनायल बाजारों में मिलता है। सस्ती चीज़ है—यह किसानों के बडे काम की है। ढोरों के घावों पर लगा देने से उसमें कीड़े नहीं पड़ते। पानी में थोड़ा-सा फ़िनायल मिलाकर जानवरों को नहलाने से पिस्सू, चिउँटी जानवरों को नहीं सताते। इकट्ठा सेर आध सेर ख़रीदने से सस्ता पडता है। एक-एक दो-दो पैसे का लेने से नुक़सान रहता है। पानी में थोडा-सा फिनायल डालकर पेशाब करने को जगह को धो देना चाहिए। अगर पेशाब के लिए मोरी पक्की न बनी हो तो ज़मीन पर एक ही जगह पेशाब करते रहने से वह जगह हमेशा गीली बनी रहेगी, और बदबू पैदा होकर घर की हवा ख़राब करेगी, इसलिए पेशाब ऐसी जगह ना चाहिए जो सूखी हो, और जहाँ धूप उसे सुखा सकती हो। कई ओ रात को बर्तन में पेशाब करते हैं और सुबह उठाकर घर के दर-

वाज़े के आगे ही फेंक देते हैं। यह बहुत बुरा है। पेशाब करने का बर्तन मिट्टी का न हो। पीतल, चीनी या लोहा वगैरा का हो जिसे रोज़ माँज धो कर साफ़ किया जाय। पेशाब कहीं दूरी पर फेंका जावे, घर के आस-पास फेंककर घर की हवा न बिगाड़ी जाय। रात के वक़्त जिस बर्तन में पेशाब किया जाय, उसे पेशाब करने के बाद तत्काल ढाँक दिया जाय। खुला रहने से उसमें से पेशाब की भाप या उसके गन्दे और छोटे-छोटे परमाणु उड़कर हवा को ख़राब करते रहेंगे।

गाँवों में टट्टी (पाख़ाना) कोई नहीं बनवाता। बच्चे, जवान, बूढ़े, स्त्री-पुरुष सभी जङ्गल में पाख़ाने जाते हैं। यह बहुत ही अच्छी बात है। परन्तु इसमें थोड़ा-सा सुधार होना ज़रूरी है। वह यह कि गाँव से निकलकर गाँव के पास ही लोग पाख़ाने के लिए न बैठ जाया करें। कम-से-कम गाँव से दो खेत दूरी पर पाख़ाने जाना चाहिए। इसमें दो फ़ायदे होंगे। (१) गाँव की हवा ख़राब न होने पावेगी और (२) खेतों में 'सुनहला खाद' पहुँच जायगा। हमारी यह इच्छा है कि गाँवों में, घरों में टट्टी बनाने का रोग न फैलने पाए और सब लोग जंगल ही में पाख़ाने जाया करें। बीमारी की हालत में रोगी को घर में ही पाख़ाना फिरावें, और जहाँ तक हो सके फ़ौरन उसे हटाकर उस जगह को साफ़ कर दें। संग्रहणी, अतीसार, हैज़ा, क्षय वगैरा के रोगियों का पाख़ाना ज़मीन में गाड़ दिया जाय और फ़िनायल डाल दिया जाय। छोटे बच्चों के पाख़ाना जाने की भी एक जगह ठहरा लेनी चाहिए और उसे जहाँ तक हो सके साफ़ रखा जाय।

जिस तरह घर के अन्दर सफाई ज़रूरी है, उसी तरह घर के बाहर भी सफ़ाई रखनी चाहिए। गाँवों में घर के बाहर की सफ़ाई पर बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है। घर के बाहर पास ही में, कचरा-कूड़ा, गोबर, लीद, घास-फूस का ढेर लगा रहता है। किसानों के लिए यह कचरा बड़ा क़ीमती होता है, परन्तु घर के पास होने के कारण, वह क़ीमती ज़हर का काम करता है। बरसात में जो गोबर सड़ता है, उस

पर कुँआर महीने की धूप पड़ने से भाप निकलती है। वह बहुत ही बदबू पैदा करती है और तन्दुरुस्ती पर बुरा असर डालती है। यह कचरा १०-१५ महीने पड़ा रहकर खाद बन जाता है जो खेतों में डाला जाता है। किसानों को चाहिए कि इस कचरे को वे दूर डाला करें। हवा का रुख बचा कर खाद डालने की जगह ठहरा लेनी चाहिए। गाँव छोटे-छोटे होते हैं इसलिए कचरा डालने को बहुत दूर भी नहीं जाना पड़ेगा। वैज्ञानिक लोगों ने खाद बनाने का एक अच्छा ढँग निकाला है। गाँव के बाहर एक गड्ढा खोद रखना चाहिए और फिर उसमें गोबर-मूत्र कचरा-कूड़ा डालते जाना चाहिए। उस गड्ढे का मुँह छप्पर से ढाँक रखना चाहिए, ताकि उसकी ताकत का सूर्य की रोशनी से या धूप, बारिश से नाश न हो सके, इस प्रकार के खाद तैयार करने से दो फ़ायदे होंगे। (१) वहाँ की हवा ख़राब न होगी, और (२) खाद बढ़िया तैयार होगा। इस खाद के डालने से खेत की उपज दुगनी हो जावेगी। अगर तकलीफ़ होगी तो सिर्फ इतनी ही कि एक गड्ढा खोदना और उसमें कचरा, गोबर वगैरा डालने के लिए कुछ दूर चलकर जाना। जब इस थोड़ी-सी मेहनत से फ़ायदे ज्यादा होते हैं, तब क्यों न इसी तरकीब को काम में लाया जाय?

घर के बाहर पाखाना या पेशाब नहीं करना चाहिए। न दूसरे लोगों को ही अपने घर के आस-पास गन्दगी फैलाने देना चाहिए। अनाज का भूसा या सड़ा हुआ अनाज, घर के बाहर आस-पास नहीं डालना चाहिए। क्योंकि पानी पड़ जाने पर इसमें बनी बदबू पैदा हो जाती है जो सही नहीं जाती। इसी तरह भोजन के बाद का जूठा पानी जिसमें दाल, चावल, रोटी, शाक वगैरा का हिस्सा मिला होता है, घर के दरवाज़े पर या घरके आस-पास नहीं फेंकना चाहिए। बल्कि घर से दूरी पर फेंकना चाहिए। अपने घर के दरवाज़े के आगे ऐसे मकान नहीं बनने देना चाहिए जिससे हवा और सूरज की रोशनी के आने में रुकावट हो। अपने घर के सामने की सड़कें या गलियाँ काफ़ी चौड़ी रखनी चाहियें।

गाँवों में अक्सर देखा जाता है कि घरों के आस-पास घास-फूस, बरसाती पौधे, धतूरा, गुलबाँस, कटेरी, सत्यानाशी, खैर, बबूल, इमली, खजूर वगैरा के छोटे-छोटे पौधे उगे रहते हैं। ऐसे निकम्मे पौधों से सिवाय कचरा फैलने के और कोई फ़ायदा नहीं पहुँचता। घर के बाहर सफाई का ज्यादा ध्यान रखने ही से घर के अन्दर भी सफ़ाई रक्खी जा सकेगी। और अगर घर के बाहर का हिस्सा मैला रहा तो घर का अन्दरूनी हिस्सा, कितना ही साफ करो, सब बेकाम होगा। इसलिए घर के बाहर का घास-फूस, कचरा कूड़ा, निकम्मे झाड़ झंखाड़ साफ कर देने चाहियें। चाहे तो नीम, पीपल, आम और नीबू के पेड़ या फूलदार पौधे लगा सकते हैं। घर के आस-पास कचरा-कूड़ा पड़ा रहने से उसमें साँप, गोहरे, बिच्छू आदि ज़हरीले जीव-जन्तु छुपे रहते हैं, जो मौक़ा पाकर काट भी खाते हैं। गोबर में बिच्छू पैदा हो जाते हैं। कभी-कभी गधे या घोड़े के मूत्र से भैंस का गोबर मिलने पर और उसे काफी गरमी सर्दी मिलते ही बे-गिन्ती बिच्छू पैदा हो जाते हैं। इसलिए घरों के आस-पास कचरे कूड़े का पहाड़ नहीं बनाना चाहिए।

एक बात और ध्यान में रखने की है कि घर के आस-पास की ज़मीन चौरस-समतल होनी चाहिए। गड्ढे नहीं रहने देने चाहियें। क्योंकि इन गड्ढों में बारिश का पानी इकट्ठा होकर कीचड़ हो जाती है, वह सड़ती है और गन्दगी पैदा करती है। ऐसे छोटे-छोटे गड्ढों के किनारे ही मलेरिया बुख़ार पैदा करने वाले ज़हरीले मच्छर पैदा होते और बड़े आराम से रहते हैं। ये मच्छर आस-पास रहनेवालों को काट कर उनके ख़ून में अपना ज़हर पहुँचा देते हैं, जिससे मनुष्य और पशु बीमार हो जाते हैं, ख़ूब तकलीफ़ उठाते हैं, और बहुत से तो मर भी जाते हैं। यह बुख़ार सावन भादों के बाद होता है जो इन्हीं गड्ढों के किनारे रहने वाले मच्छरों से फैलता है। इसलिए घरों के आस-पास दूर-दूर तक ऐसे गड्ढों को मिट्टी से पाट देना चाहिए। नहीं तो गड्ढों में थोड़ा फिना-यल डाल देना चाहिए। फ़िनायल न हो तो घासलेट (मिट्टी का तेल)

ही छिड़क देना चाहिए।

घर में पीने के पानी की स्वच्छता बहुत ज़रूरी है। क्योंकि यह ज़िन्दगी के लिए ज़रूरी चीज़ है। इसके बिना काम नहीं चल सकता। इसकी सफाई और उत्तमता पर तन्दुरुस्ती और जीवन का बहुत-कुछ आधार है। अक्सर देखा जाता है कि गाँव के रहनेवाले सफाई की तरफ बहुत-कम ध्यान देते हैं। नदी-नालों का गदला पानी पीते हैं। गड्ढे और तलैयों का पानी भी काम में लाते हैं। जहाँ नदी-नाले, ताल-तलैया नहीं होते वहाँ कुओं का पानी काम में लाते हैं। गाँवों के कुएँ अक्सर कच्चे होते हैं। और जो पक्के बँधवाते हैं उनमें उतरने के लिए सीढ़ियाँ लगवा देते हैं। जो कुएँ प्राय बावली के ढँग के बनते हैं उन कुओं का पानी अच्छा नहीं होता। क्योंकि उतार वाले कुओं में लोग उतर कर नहाते और कपड़े धोते हैं। अगर नहाने धोने से मना कर दिया जाता है तो भी हाथ-मुँह धोते और कुल्ला वगैरा तो उसमें जरूर ही करते हैं। उसी में थूकते, कफ डालते और नाक भी साफ कर देते हैं। पीने का पानी लेने के वास्ते ऐसे कुएँ छोड़ देने चाहियें। पानी उस कुएँ का ही अच्छा होता है जो चारों ओर से पक्का बँधा हो और जिसमें से खींच कर ही पानी काम में लाया जाता हो। पानी मीठा, अच्छे स्वाद वाला और अन्न पचानेवाला होना चाहिए। जिस कुएँ के पानी में दाल गलती हो वही पानी पीने लायक समझना चाहिए।

नदी नालों का बहुत ही साफ पानी काम में लाया जा सकता है लेकिन नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है।

(१) बरसात में नदी नाले और ताल पोखरों का जल पीने के काम में न लाया जावे। अगर लाना जरूरी हो तो उसे उबालकर, ठंडा करके, निथार कर पीना चाहिए। उबालते वक्त २० सेर पानी में एक दो माशा फिटकरी डाल दी जानी चाहिए। बारिश का पहला पानी जहर के समान होता है।

(२) कुएँ, बावड़ी या नदी में कोई गन्दगी मैली चीज़ जैसे गाँव का

मैला पानी, मल-मूत्र कचरा-कूड़ा, जीव-जन्तु, मुर्दे वगैरा न डाले जाते हों। न जलाशय के आस-पास ही किसी तरह की गन्दगी हो।

(३) नदी ताल वगैरा में पानी भरने के घाट पर लोग कपड़े न धोते हों, पानी में नहाते या हाथ-पैरों का मैल न छुड़ाते हों, पशु न नहलाये जाते हों, और उन्हें वहाँ पानी न पिलाया जाता हो।

(४) पानी बहता हुआ हो। बन्द न हो। पानी लगभग दो-ढाई हाथ से कम गहरा न हो। पानी को पार करके नदी या ताल का परदा साफ़ दिखाई पड़ता हो। कंजी न हो, सेवार न हो, काई और कीचड़ न हो। वहाँ की भूमि पथरीली या रेतली हो।

(५) जल बीमारी पैदा करने वाला न हो। नदी-नालों में अक्सर बीमारी पैदा करनेवाले (रोगोत्पादक) जन्तु रहते हैं। 'न्हारू' नाम का रोग जिसे 'बाला' भी कहते हैं जल की लापरवाही से होता है। पानी में 'नारुहुआ' नाम का कीड़ा पी लिया जाता है, जो शरीर में बढ़कर फिर जब मौक़ा मिलता है, तब निकलता है, और बड़ी ही तकलीफ़ देता है। और भी बहुत से भयङ्कर रोग पानी की गन्दगी से पैदा होते हैं, इसलिए गन्दे कुएं-बावलियों का पानी कभी नहीं पीना चाहिए।

(६) पानी हमेशा छान कर ही पीना चाहिए। अच्छे मोटे कपड़े की दो तह बनाकर उसमें से पानी छानना चाहिए।

पानी छानने का कपड़ा खूब धोकर साफ़ रखना चाहिए और पानी छानने के बाद उसे धूप में सुखा लेना चाहिए। इसी तरह उन बर्तनों की सफ़ाई भी, जिनमें पीने के लिए पानी रक्खा जाता है, बहुत जरूरी है। भीतर बाहर से रोज़ मलकर, धो-मांजकर साफ करने चाहिए। रोज़ बासी पानी निकालकर ताजा भरना चाहिए। पानी के बर्तनों को अच्छी तरह ढाँक कर रखना चाहिए। पानी लेने के वक्त हाथ धोकर बर्तन को छूना और उसमें-से पानी भरना चाहिए, नहीं तो हाथों में, नाखूनों में चिपके रहने वाले रोग के कीड़े पानी में घुल जावेंगे, और पेट में पहुंच कर नुक़सान पहुँचावेंगे। धर्म की दृष्टि से नहीं, बल्कि तन्दुरुस्ती के

बचाव के विचार से भी पानी के बर्तनों को अच्छी तरह हाथ धोकर ही छूना चाहिए।

हमने देखा है कि कई घरों में पानी भरने के लिए परेंढे में एक बर्तन रक्खा जाता है—और वह इतना मैला होता है कि तन्दुरुस्ती को ज़रूर हानि पहुचाता है। इसलिए अगर बर्तन रक्खा जावे तो उसे हर रोज़ नियम से माँजकर साफ किया जावे, नहीं तो रक्खा ही नहीं जावे। पानी के बर्तनों की सफाई के लिए तो मैं अपने मुसलमान भाइयों का ध्यान ख़ास तौर पर खींचता हूँ और आशा करता हूँ कि वे पानी के बर्तनों की सफ़ाई की तरफ़ ज़रूर ध्यान देंगे।

भीगे, गीले कपड़ों को अपने बैठने तथा सोने के मकानों में सूखने के लिए नहीं डालना चाहिए। ख़ासकर बरसात में तो इस बात का बहुत ही ध्यान रखना चाहिए। गीले कपड़ों के रहने से हवा में नमी आ जाती है जो तन्दुरुस्ती पर बुरा असर करती है, इससे पेट का हाज़मा कम हो जाता है, फेफड़ों को नुक़सान पहुचता है, बुख़ार पैदा हो जाता है। इसलिए गर्मी के मौसम को छोड़कर घर में भूल कर भी गीले कपड़े नहीं सुखाने चाहिएँ। आपने अनुभव किया होगा कि बरसात में कपड़ों से एक तरह की बदबू आने लगती है। यह बदबू सूरज की रोशनी न होने से और हवा में नमी होने के कारण मैले कपड़ों में पैदा हो जाती है। इसलिए गीले कपड़ों को इस तरह फैलाकर सुखाना चाहिए कि उनसे दुर्गन्ध न फैलने पावे।

मकान का फर्श पत्थर या चूने का होना चाहिए। लेकिन जिन घरों को दरिद्रनारायण के रहने की जगह कहा जा सकता है, वहाँ यह होना बहुत कठिन है। जिन घरों में पत्थर या चूने का फर्श होता है वहाँ बीमारी के कीड़े भी बहुत कम ठहरने पाते हैं। लेकिन मिट्टी के फ़र्श में तो रोग के कीडे ख़ूब पाये जाते हैं। गाँवों के बारे में तो ठीक नहीं कहा जा सकता, लेकिन शहरों में डाक्टरों ने (वैज्ञानिकों ने) माइक्रोस्कोप (ख़ुर्दबीन) से

देखा तो एक ग्राम धूल में कई हज़ार रोगों के फैलानेवाले कीड़े पाये गए। गांवों में इतने ज्यादा नहीं होते होंगे, लेकिन थोड़े-बहुत ज़रूर होंगे ही, इसलिए रहने के मकान को पन्द्रह-बीस दिन में एक बार ज़रूर लीप डालना चाहिए। मकान का फर्श भले ही न खुदा हो, तो भी उसे लिपवा देना चाहिए। लीपने के लिए गाय या बैल का ही गोबर काम में लाना चाहिए, क्योंकि इसमें रोगों के कीड़े नाश करने की शक्ति है। जो शक्ति फिनाइल में है, वही गौ और बैल के गोबर में है। भैंस के गोबर से या घोड़े की लीद से भी मकान लीपे जाते हैं, लेकिन उस लीपने से उतना फायदा नहीं होता, जितना कि गाय-बैल के गोबर से हो सकता है। अपने मकान में दोनों वक्त झाड़ू-बुहारी से झाड़कर फर्श को साफ़ रखना चाहिये। घर को झाड़ने-बुहारने का और लीपने का काम स्त्रियों को बहुधा करना पड़ता है, इसलिए बहनों को चाहिए कि अच्छी तरह सफ़ाई करें। झाड़ते वक्त घर के कोनों में कोठियों के नीचे, चक्की के आस पास, किवाड़ों के पीछे कचरा न रहने पावे, इस बात का खूब ध्यान रखना चाहिए।

आज-कल मिट्टी के तेल को सभी लोग काम में लाते हैं। बड़े-से-बड़े शहरों से लगाकर जंगल की झोंपड़ी तक में इसकी पहुँच हो चुकी है। पहले तो कुछ दिनों तक लोग इसे जलाने में थोड़ा-बहुत विचार करते थे, लेकिन अब तो इसकी कहीं भी रोक-टोक नहीं है। मन्दिरों में जहां घी के दिये जलाना ही धर्म समझा जाता था, वहां अब मिट्टी के तेल की चिमनियां जलती दिखाई पड़ती हैं। देखने के लिए अब भी कहीं-कहीं सेठों की दूकानों पर बरायनाम, मीठे या कडुए तेल की सभयी फ़कीर पीटने के रूप में जलती दीख पड़ती हैं। गांवों के रहनेवाले ग़रीब किसान हमेशा मिट्टी का तेल ही जलाते हैं। वह भी अच्छा नहीं, सस्ता जो पीले रंग का होता है। बेचारों की ग़रीबी, सफ़ेद तेल जलाने से रोकती है, इसका नतीजा तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा होता है। सस्ता, पीला तेल धुआं बहुत छोड़ता है, बदबू देता है। घासलेट के तेल का

धुआँ हवा को ख़राब करता है। घर को काला करता है। जो लोग रात को चिमनी जलाकर सोते हैं, उनके नाक और मुँह से सुबह काला कफ़ निकलता है। इसलिए जहा तक बन पड़े मिट्टी का तेल काम में नहीं लाना चाहिए। और अगर काम में लाया जाय तो सफ़ेद और अच्छा तेल लाया जाय। पैसे भले ही कुछ ज़्यादा लग जावें, लेकिन तेल बढ़िया जलाना चाहिए। थोड़े से पैसे की बचत के लिए अपनी बढ़िया तन्दुरुस्ती को ख़राब करना मूर्खता है। तेल को ऐसी चिमनियों में भर-कर नहीं जलाना चाहिए जिनसे धुआँ बहुत निकले। बल्कि ऐसी लालटेनों में जलाना चाहिए जिनसे धुआँ न निकलता हो। थोड़ी-सी हिम्मत बांधकर एक बार लालटेन खरीद लेनी चाहिए, इससे आगे चलकर बहुत फायदा पहुँचता है। लालटेन की सफाई करते रहना चाहिए, नहीं तो कुछ दिनों के बाद उसमें से भी धुआँ निकलने लगता है—और चिमनी से कई गुना ज्यादा निकलता है। चिमनी जलाकर, और घर के दरवाजे बन्द करके नहीं सोना चाहिए। सोते वक्त अगर चिराग जलाना ज़रूरी हो तो लालटेन को बहुत ही मन्दी करके रखना चाहिए, अन्यथा बुझाकर सोना चाहिये।

आज-कल पत्थर का कोयला भी जलाने के काम में आने लगा है। बड़े-बड़े शहरों में तो इसे जलाते ही हैं। लेकिन अब तो छोटे-छोटे गावों तक में इसे जलाने लगे हैं। परन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि इसका धुआं बहुत ज़हरीला होता है। इसके धुएँ का तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा असर होता है। इसलिए इसे घरों में नहीं जलाना चाहिए। कई बार मज़दूर पेशा लोग ठण्ड के मौसम में अपना मकान गरम रखने के लिए अँगीठी में पत्थर के कोयले जलाते हैं और दरवाजे बन्द करके सो जाते हैं और सुबह सब-के-सब मरे पाये जाते हैं। इसलिए पत्थर का कोयला अपने मकानो में भूलकर भी कभी नहीं जलाना चाहिए। जब कभी आपको घरों की हवा कुछ ख़राब मालूम पड़े, या बीमारी फैलने का कुछ अन्देशा मालूम पड़े, तब घरों में गन्धक जला-

कर, हवा को साफ कर देना चाहिए। फिर नीचे लिखी धूनी बनाकर अपने मकानों में जलाते रहना चाहिए।

कपूर कचरी	२ तोला	गूगल	१ तोला
चन्दन चूरा	२ ,,	चिरायता	१ ,,
नागरमोथा	४ ,,	नीम के पत्ते	१ ,,
बालछरीला	४ ,,	गिलोय	१ ,,
बड़ी इलायची	१ ,,	लालचन्दन	१ ,,

बरसात के मौसम में दूसरे दिन या हर रोज़ इस धूनी को आग पर रखकर जलाना चाहिए। अगर इतनी चीजें न मिल सकें तो केवल गूगल या लोहबान ही जलाते रहो।

पहिले किसी जमाने में भारतवासी ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य रोज़ सुबह-शाम अपने अपने घरों में अग्निहोत्र (हवन) किया करते थे। जिससे उनके घरों की हवा साफ़ और तन्दुरुस्त बनानेवाली हो जाती थी। इतना ही नहीं, बल्कि इससे सारे भारतवर्ष का वायुमण्डल (हवा का घेरा) पवित्र रहता था। यही कारण था कि उन दिनों रोग, शोक, अकाल, सूखा आदि का डर नहीं था। आजकल इस होम का स्थान चिलम, हुक्का, बीड़ी, सिगरेट वगैरा ने छीन लिया है, इसलिए देश में प्लेग, हैज़ा, इन्फ्लुएन्ज़ा, अकाल, सूखा आदि का हमेशा दौरा होता रहता है। हवा गन्दी हो जाने से, सब कुछ खराब हो जाता है। इसलिए हरएक गृहस्थी का धर्म है कि अपने घरों की हवा हमेशा शुद्ध और साफ़ रक्खें। उसे बिगड़ने न देवें।

छोटे-छोटे गाँवों के रहनेवालों को चाहिए कि अपने गाँव का मरघट और मरे हुए ढोरों को फेंकने की जगह, ऐसी दिशा में और इतनी दूर कायम करें, जिधर से हवा गाँव में न आती हो, जहाँ से गाँव तक बदबू न पहुंचती हो। मुर्दे गाड़ने की जगह ऐसी हो जहाँ आस-पास ताल, नदी, कुआँ, बावली वगैरा पीने के लिए काम में आने वाला जलाशय न हो। आशा है ग्रामीण भाई इन सूचनाओं से लाभ उठाकर सुखी बनेंगे।

: २ :

क़स्बा

गाँवों से बड़े आकार की बस्ती को क़स्बा कहते हैं। मनुष्य-जीवन के लिए जो सुविधायें गाँव में मिल सकती हैं वे कस्बों में नहीं होतीं। गावों के रहनेवालों का जीवन सादा होता है, परन्तु क़स्बों के रहनेवालों का जीवन बनावटी होता है। गावों के घरों से क़स्बों के घर दीखने में बड़े ही ख़ूबसूरत होते हैं, लेकिन असल में वे मौत के पिंजरे कहे जा सकते हैं। गाँवों के घरों की बनावट तन्दुरुस्ती के विचार से क़स्बों के घरों से अच्छी होती है। गाँवों में घर अलग-अलग फैले हुए होते हैं। हरेक के घर के आगे आगन या बाड़ा होता है। घर प्राय. एक-मंज़िले ही होते हैं, उन पर खपरैल, या घास-फूस होने के कारण हवा के आने जाने के लिए जगह होती है। क़स्बों में घर पास पास तग, एक कतार में, एक-दूसरे से सटे हुए होते हैं। आस-पास से हवा आने के लिए खिड़कियाँ या झरोखे नहीं रक्खे जा सकते, क्योंकि पास में दूसरे का मकान होता है। जो कुछ भी हवा आती है वह आगे की तरफ से या पीछे से। आगे की तरफ़ तो बाजारू गन्दे पानी की नाली होती है, या आने जाने की सड़क अथवा गली होती है, और पीछे की तरफ़ घर के गन्दे पानी का हौज पाख़ाना वगैरा होते हैं। कहने का मतलब यह कि, क़स्बों के घरों में साफ हवा नहीं मिल सकती।

क़स्बों के घरों की बनावट इस ढंग की होती है कि वह तन्दुरुस्ती को नुक़सान पहुँचाये बिना नहीं रह सकती। छोटे-छोटे घरों में बड़े-बड़े कुटुम्ब रहते हैं। ग़रीब लोग तो एक भाड़े की छोटी-सी कोठरी में जिसमें, एक आदमी भी अच्छी तरह नहीं रह सकता, अपने बाल-बच्चों के साथ रहते हैं। वहीं पानी के बर्तन रक्खे होते हैं। पास ही में आटा, दाल,

नमक की हांडियां रक्खी होती हैं। वहीं एक कोने में जलाने की लकड़ियां और कण्डे होते हैं और एक कोने में चूल्हा रक्खा होता है। इसके सिवाय खाने-पीने और ओढ़ने-बिछाने का दूसरा सामान भी उसी छोटी-सी कोठरी में होता है। सोना, बैठना, रहना, सभी उस कोठरी में होता है। उसके एक दरवाज़ा होता है। पीछे की तरफ़ रास्ता या खिड़की नहीं होती। क्या किया जाय, गरीबी की हालत बेचारों को इस तरह काल-कोठरी में रहने को लाचार करती है। जगह की कमी में दुमंज़िला या तिमंज़िला मकान बना लिया जाता है। उन ऊपरी मंज़िलों का भी यही हालत रहती है जो नीचे के मकान की होती है। इस तरह के तन्दुरुस्ती बिगाड़ने वाले घर शहरों में होते हैं।

कोई-कोई समझदार लोग आज-कल अपने मकानों में हवा के लिए खिड़कियां दरवाजे वग़ैरा बनवाने लगे हैं। यह अच्छा है, लेकिन भरपूर साफ़ हवा का मिलना फिर भी मुश्किल है। क़स्बों में भी बहुत करके मिट्टी ही के बने मकान ज़्यादा पाये जाते हैं। गांवों से इतनी बात ज़रूर उनमें और होती है कि, वे अँधेरे होते हैं, और अच्छी तरह से, हवा उनमें नहीं जा पाती। इस तरह के मकान क़स्बों में बहुत पाये जाते हैं।

क़स्बों में साफ़ हवा का घाटा रहता है। क्योंकि हर एक घर में पाख़ाना बना होता है। गन्दे पानी के हौज़ होते हैं। मकान के आगे-पीछे की सड़कें, गलियां मैली होती हैं। सड़कों और गलियों में लोग थूकते हैं, कफ़ डालते हैं, पेशाब करते हैं, बच्चे टट्टी जाते हैं। कुछ दिनों के बाद धूप में सूखकर ये सब मिट्टी में मिल जाते हैं और धूल बनकर उड़ने लगते हैं, और सांस के रास्ते हमारे शरीर में पहुँच जाते हैं। तांगे, गाड़ी, घुग्गा-गाड़ी, मोटर, ठेले आदि के आने-जाने से धूल उड़ने के कारण हवा मैली बनी रहती है। म्यूनीसिपैलिटी की ओर से रक्खे हुए कचरा डालने के ढोल, पेशाब करने के लिए बनाई हुई जगहें, और भी गन्दगी पैदा करती हैं। क़स्बों में कल-कारख़ानों के एंजिनों का

धुआं घरों पर काले-काले कोयले की गर्द बरसाता रहता है, और हवा में मिलकर हवा ख़राब करता है। आटा पीसने की मिलों का धुआं घरों पर दिन भर उड़ता रहता है। सांस लेना दुश्वार हो जाता है। कहीं-कहीं म्युनीसिपैलिटियां पाख़ाना भी जलवाती हैं, उसकी दुर्गन्ध शहर या क़स्बे में आकर हमारे घरों की हवा ख़राब करती है। कहने का मतलब यह है कि कस्बों में साफ हवा का ठिकाना नहीं होता, जहां जाइये वहीं गन्दगी ही गन्दगी मिलेगी। क़स्बे के लोग कमाई के लिए रात-दिन अपने काम में लगे रहने से सफाई की ओर पूरा ध्यान नहीं देते।

देखा गया है कि कस्बों के रहने वाले पढ़े-लिखे और विद्वान् लोग भी सफ़ाई का ध्यान नहीं रखते। हां, जिन लोगों के मकान घरू हैं, वे अपने मकानों को सफ़ाई के विचार से नहीं, बल्कि ठीक बनाये रखने के लिए लिपाई-पुताई कराते रहते हैं। किराये के मकानों में रहनेवाले लोग तो सौ में नब्बे ऐसे मिलेंगे जो दूसरे का मकान समझ कर उसका फर्श तक भी अच्छी तरह लिपाना ठीक नहीं समझते। समझदार लोगों के मकान जब गन्दे और ख़राब हालत में पाये जाते हैं, तब चित्त को दुःख और अचम्भा होने लगता है। यही कारण है कि गांवों से क़स्बों में रोगियों की संख्या हमेशा ज्यादा होती है। वे मकान की सफाई में दो-चार आने लगा कर रोग की पैदाइश को नहीं रोकना चाहते, लेकिन रोगी बनकर अपनी तन्दुरुस्ती खोना और डाक्टरों तथा वैद्यों की फीस में धन गँवाना ठीक समझते हैं। अगर क़स्बों के रहनेवाले हमारे भाई अपने घरों की सफ़ाई की तरफ थोड़ा-सा भी ध्यान दिया करें तो उन्हें बहुत कुछ कष्टों से बचने का मौक़ा मिल जाया करे। साथ ही तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहे और जिन्दगी भी बढ़ाई जा सके।

हम घरों की सफाई के बारे में पिछले अध्याय में बहुत-कुछ लिख आए हैं। अब क़स्बों के लिये भी उन्हीं बातों को यहां दोहराने की ज़रूरत नहीं है। इसलिए यहां उन्हीं बातों पर विचार किया जायगा जिनका पिछले अध्याय में जिक्र नहीं है, और क़स्बों के लिए जिन बातों पर

विचार करना ज़रूरी जान पड़ता है।

क़स्बों में समझदार लोग ज्यादा होते हैं। पढ़े-लिखों की गिनती भी गावों से, क़स्बों में ज़्यादा होती है। जो लोग पढ़े-लिखे नहीं होते, उन्हें पढ़े-लिखे समझदार लोगों के साथ रहने से बहुतेरी भली-बुरी बातें मालूम होती रहती हैं। इन बातों का गाँव में पता नहीं लगता। उन्हें अपने भले-बुरे का इतना गहरा ज्ञान नहीं होता। जो-कुछ भी वे सीखते हैं, शहरों और कस्बों के रहनेवालों ही से सीखते हैं। गावों के रहनेवाले अपनी बहुत कुछ तरक्क़ी कर सकते हैं, अगर उन्हें उनकी छोटी-मोटी भूलों को समझा दिया जाय। गावों में सिर्फ़ उन्हें समझा देने से ही काम चल जायगा, ज्यादा दिक़्क़त का सामना न करना पड़ेगा। लेकिन क़स्बे और शहर के लोगों को समझा देना कुछ मुश्किल होगा, और उनके घरों की सफाई के लिए कुछ साधन जुटा देने होंगे। धोबी, भंगी जैसी जातियों की गाँवों में ज़रूरत नहीं पड़ती, लेकिन क़स्बों में ज़रूरत रहती है। म्युनिसिपैलिटियों, या क़स्बा-कमेटियों का गावों में क़ायम रखना फिजूल-सा होता है। लेकिन क़स्बों में इन्हीं की ज़रूरत पड़ती है। ये कमेटियां सफाई रखने और गन्दगी हटाने के लिए ही ख़ास-कर होती हैं। शहर में किसी तरह गन्दगी पैदा न होने पावे, और अगर हो तो उसे हटाने का उपाय किया जाय, यह म्युनिसिपैलिटी का मुख्य काम होता है। इन बातों से साबित होता है कि गावों से क़स्बे ज्यादा मैले रहते हैं, और वह रहने भी चाहिएँ, क्योंकि वहां मनुष्यों की घनी बस्ती होती है।

अगर हम लोग खुद ही सफाई रखा करें, तो इन कमेटियों की ज़रूरत ही क्यों पड़े? इन कमेटियों का ख़र्च उस शहर के ही मत्थे मँढा जाता है। तरह-तरह के टैक्सों के रूप में म्युनिसिपैलिटी के लिए पैसा बटोरा जाता है। हज़ारों-लाखों रुपयों का ख़र्चा होता है, इतने पर भी म्युनिसिपैलिटी पूरी सफ़ाई नहीं रख सकती। घर के बाहर की सफ़ाई का काम म्युनिसिपैलिटी के भरोसे छोड़कर हमें घर के अन्दर की सफ़ाई का

ध्यान खुद रखना चाहिए। और साथ ही यह बात भी ध्यान में रखनी चाहिए कि म्युनिसिपैलिटी के काम में हम मदद दें। अर्थात् गन्दगी फैलाकर उसके काम को न बढ़ने दें। हमें अपने घरों की सफ़ाई इतनी अच्छी रखनी चाहिए कि म्युनिसिपैलिटी को उसमें हाथ डालने का मौक़ा ही न मिलने पावे।

क़स्बों के मकान यद्यपि अच्छी तरह से सोच समझकर ही बनवाये जाते हैं, तो भी उनमें कई दोष होते हैं। सब से बड़ा दोष तो यह होता है कि मकान और मकानों के दरवाज़े बहुत ही नीचे बनवाये जाते हैं। नीचे मकानों में साफ़ हवा का आ सकना मुश्किल होता है। खपरैल के मकान नीचे भी हों तो कोई बुराई नहीं, लेकिन पटावदार अर्थात् पक्की छतवाले मकान तो ऊँचे ही होने चाहिएँ, नहीं तो उनमें साफ़ हवा का पहुँच सकना मुश्किल हो जायगा। मकान के दरवाज़े भी ऊँचे होनें चाहिएँ, जिनमें होकर घर में हवा बिना रोक-टोक के अच्छी तरह आ-जा सके। सिर फोड़नेवाले दरवाज़े ठीक नहीं होते। इसी तरह मकान बनवाते वक़्त उसमें भरपूर हवा आने-जाने के लिए खिड़कियाँ और झरोखे रखने चाहिएँ। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि दरवाज़े और खिड़कियाँ आमने-सामने हों, ताकि मकान में हवा आने-जाने में रुकावट न हो। इसी तरह सूरज की रोशनी के आने के लिए भी मकान में जगह छोड़नी चाहिए। चारों तरफ से बन्द, नीची छत के और छोटे दरवाज़ों के मकान बहुत नुक़सान पहुचानेवाले होते हैं। ऐसे मकानों में रहनेवाले सदैव रोगी रहते हैं।

मकानों में खिड़कियाँ और झरोखे इसलिए ज्यादा नहीं रक्खे जाते कि इस देश में पर्दे का रिवाज़ सब जगह थोड़ा बहुत पाया जाता है। स्त्रियों को पर्दे में सँभालकर रखने के लिए ही मकानों की बनावट भी ख़ासा जेलख़ानों की-सी होती है। इस तरह हमारा स्त्री-समाज मकानों में छिपा-दबाकर रखा जाता है। इसका जो कुछ भी असर स्त्रियों पर हो रहा है वह सबको मालूम है। गावों की स्त्रियाँ बन्द मकानों में नहीं

रहतीं, वे खुली हवा में घूमती-फिरती हैं, थोड़ी बहुत मेहनत भी करती हैं, इसलिए तन्दुरुस्त रहती हैं। परन्तु क़स्बों और शहरों के मकानों की गन्दगी हमारे आधे अंग (स्त्रियों) को बर्बाद किये डालती है। स्त्रियों को ज्यादा छुपाकर रखने ही से पर्दा रहता हो सो बात नहीं है। बिना पर्दे के रहनेवाली औरतें भी बहुत शीलवान देखी जाती हैं, इन निकम्मी और थोथी बातों को छोड़कर मकान खिड़कियोंवाला बनवाना चाहिए। या किराये पर भी ऐसे ही मकानों को लेना चाहिए जिनमें हवा आने की गुञ्जाइश खूब हो, भले ही किराया कुछ ज्यादा देना पड़े। अगर पर्दे की बहुत ही जरूरत पड़े तो चिक वगैरा ऐसे पर्दे खिड़कियों और दरवाजों पर लटका देने चाहिएँ जिनसे होकर हवा अन्दर अच्छी तरह आ-जा सकती हो।

'भूत' नाम की जो एक बाधा, अक्सर हिन्दुस्तानी नारियों में होती है, वह इन्हीं गन्दे मकानों के कारण होती है। गांवों से क़स्बों में और क़स्बों से शहरों में भूतनी, चुड़ैल, डाकिनी वगैरा के उत्पात हमारी औरतों में ज्यादा पाये जाते हैं। विचार करके देखा जाय तो ६० फ़ी-सदी मकानों की वजह से ही ऐसे उपद्रव होते हैं। बन्द मकानों की हवा में रात-दिन रहने से बेचारी स्त्रियों की तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है, और उस रोग का नाम भूत-विकार रखकर झाड़-फूँक शुरू कर दी जाती है। नतीजा जो होता है वह किसी से छिपा नहीं है। धीरे-धीरे तन्दुरुस्ती ख़राब हो जाती है और पर्दे की चाल के, या यों कहिये कि मकान की गन्दगी के आगे उस ग़रीब अबला की बलि चढ़ा दी जाती है। छोटे छोटे बच्चों के ज्यादा मरने का एक कारण मकानों की गन्दगी भी होती है। पुरुष, जो घरों के बाहर रहकर अपना समय बिताते हैं या साफ़ हवा में घूमते हैं, कभी भी भूत-बाधा में फँसते नहीं देखे गये। हां छोटे-छोटे बच्चे और स्त्रियां ही भूत प्रेत के शिकार बनते हैं। मतलब यह है कि मकान की खराबी हमारे लिये भयंकर घातक बन रही है। इसलिए सबसे पहले क़स्बों के रहनेवालों को अपने-अपने घरों की सफ़ाई की ओर ध्यान देना

चाहिये। अगर मकानों की छतों और दरवाज़ों का ऊँचा कराना, खर्चीला या कड़ी मेहनत का काम हो तो मकानों में खिड़कियां तो ज़रूरत की जगह बनवानी ही चाहिएँ। इससे भी मकान की हवा बहुत कुछ साफ़ रह सकेगी।

अक्सर हरेक मकान के बीच में एक चौक या आंगन होता है। यह खुला सा होना चाहिए। दुमज़िला और तिमज़िला मकान होने से चौक एक कुआं-सा बन जाता है। इसमें न तो उजेला ही आता है और न हवा ही अच्छी तरह आ-जा सकती है। इस तरह के चौक नहीं रखने चाहियें। चौक की सफ़ाई एक ज़रूरी बात है। लेकिन कस्बों में चौक की सफाई की तरफ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जिसमें कई किरायेदार रहते हों—उस मकान का चौक बहुत ही मैला रहता है, लेकिन सफ़ाई की तरफ कोई भी ध्यान नहीं देता। ऐसे साझे के चौक को मेहतर साफ करता है। इसलिए जितनी चाहिए उतनी अच्छी सफ़ाई नहीं हो पाती। कहने का मतलब यह कि मकान का चौक या आँगन बहुत ही साफ़ रखना चाहिये, और ऐसा बनाना चाहिए कि धूप और हवा भी उसमें रहा करे।

क़स्बों में हरेक घर में एक टट्टी (पाख़ाना) रखनी पड़ती है। लेकिन उसकी सफाई की तरफ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जिन लोगों को इसका अनुभव है, वे ही हमारी इस बात को समझ सकते हैं। मकान के पीछे किसी एक कोने में पाखाना बनाया जाता है। जिसका नतीजा यह होता है कि सारा मकान पाखाने की बदबू से भरा रहता है। यह बात उस मकान में रहने वाले को नहीं मालूम होती, बल्कि ऐसे आदमी ही उसका अनुभव कर सकते हैं, जो जगल की साफ वायु में रहते हैं। कई घरों में पाख़ाना, अन्दर घुसने के दरवाजे के पास ही होता है। ऐसे लोगों की अक़्ल तारीफ के लायक है। हम नहीं कह सकते कि उन्हें थोड़ी बहुत बुद्धि भी है या नहीं? दरवाजे पर पाखाना बनवाना मानों सारे घर को पाखाना बनाना है। ख़ैर, मकान में पाखाना बहुत

सोच-समझकर बनवाना चाहिए। उसकी हवा सारे मकान में न फैल सके, इसका भी ध्यान रखना चाहिए। पाखाने में सूरज की रोशनी अच्छी तरह पहुच सके, इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए। अँधेरे कुएँ की तरह पाखाना भूलकर भी नहीं बनवाना चाहिए। बहुत तग जगह में अक्सर पाखाना बनवाया जाता है, जिसमें आदमी अच्छी तरह से घूम-फिर भी नहीं सकता और न फैलकर बैठ ही सकता है। पाखाना खुलासा होना चाहिए, जिसमें आदमी अच्छी तरह उठ बैठ सके। पाखाना का फ़र्श हमेशा पत्थर और चूने ही का बना होना चाहिए। कच्चे फर्श का रखना—बीमारियों को निमन्त्रण देना है। पाखाने के फर्श में पानी ज़मीन मे चला जाने के लिए सूराख नहीं रहने देना चाहिए, और फर्श इतना ढालू होना चाहिए कि एक बूँद पानी कहीं भी न ठहर सके।

सारा मकान बनवाते वक्त उतना ध्यान रखना ज़रूरी नहीं है, जितना कि पाखाना तैयार कराते समय रखना ज़रूरी है। अच्छे साफ और चिकने पत्थर पाखाने में लगवाने चाहिएँ। पाखाने की दीवार बाहर भीतर से दो-ढाई फुट तारकोल (डम्बर) से पोत देनी चाहिए। और हर छ महीने में एक बार यानी जून और जनवरी में तारकोल पोतना ज़रूरी है। इसके सिवाय हर तीसरे-चौथे दिन पाखाने को खूब पानी डाल-डालकर धुलवा देना चाहिए और पानी में फिनायल मिलाकर छिड़कवा देना चाहिए। बरसात में हर रोज़ या दूसरे दिन फिनायल डालकर ज़रूर ही धुलवा देना चाहिए। हमारे विचार से तो पाखाना, मकान के एकान्त कोने में बनवाना चाहिए जो खुला रहे। बारिश के मौक़े पर उस पर कुछ थोडी बहुत साया कर दी जावे। पाखाना जाने के बाद उस पर सूखी राख डाल देनी चाहिए। पाखाना दोनों वक्त साफ करवा देना चाहिए।

जिस तरह घर के पाखाने को साफ रखने की ज़रूरत है उसी तरह नाबदान तथा मैले पानी के हौज़ की सफाई भी ज़रूरी है। पेशाब करने

की जगह को पेशाब करने के बाद फौरन ही साफ और बहुत पानी से धो देना चाहिए। और दूसरे-तीसरे दिन फिनायल या मिट्टी का तेल भी वहां छिड़क देना चाहिए। नहाने की जगह को भी धो-पोंछकर हमेशा पवित्र (साफ) रखनी चाहिए। घर के आगन को गीला नहीं रखना चाहिए। जहां तक हो सके सूखा ही रखना ठीक है। पानी फैलाते वक्त थोड़ा-सा ध्यान रखने से सब काम ठीक हो सकता है। जिन मकानों के आगन (चौक) हमेशा गीले रहते हैं उनमें रहनेवाले भी सदा रोगी ही रहते देखे जाते हैं। ज़रूरत पड़ने पर आगन में भी फ़िनायल छिड़क देनी चाहिए।

गन्दी जगहों की सफाई में थोड़ा बहुत पैसा खर्च ज़रूर होता है, लेकिन यह खर्चा फिज़ूल नहीं जाता—क्योंकि इससे शरीर की तन्दुरुस्ती ख़राब नहीं होने पाती। अगर इस थोड़े से खर्चे का लोभ करके सफ़ाई न रखी गई तो तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है और फिर वैद्य डाक्टरों की फीस में खूब पैसा तो लुटाना पड़ता ही है, साथ ही घर में बीमारी के कारण चिन्ता होना, या बीमार का तकलीफ़ पाना ये बातें अलग ही हैं। इसलिये बुद्धिमान पुरुषों का कर्त्तव्य है कि बीमारी पैदा होने के कारणों को ही पैदा न होने दें इसके लिए सबसे अच्छी बात यही है कि अपने रहने के घरों की सफ़ाई अच्छी तरह रक्खी जावे।

मकान के अन्दर की सफाई के लिए बाहर की सफाई बहुत ज़रूरी है। अपने घर के बाहर मैलापन नहीं होने देना चाहिए। आगे-पीछे की सड़कों पर घर का कचरा-कूड़ा न डालकर वहीं डालना चाहिए जहां कि म्युनिसिपैलिटी ने कचरा डालने की जगहें बना रक्खी हैं। घर के बाहर पेशाब और पाखाना नहीं जाना चाहिए, अगर कोई दूसरा आदमी ऐसा करे तो उसे मना करना चाहिए। यदि वह इतने पर भी न समझे तो म्युनिसिपैलिटी में उसके बिना किसी डर के फौरन रिपोर्ट कर दो। यह देखा जाता है कि कस्बों के रहनेवाले रात को अपने घर के दरवाज़े पर ही पेशाब करने बैठ जाते हैं। ऐसा करना गन्दापन है। भूलकर भी

अपने मकान के सामने पेशाब नहीं करना चाहिए। मकान के अन्दर सड़े फल, फलों के छिलके, जूठन, दोने, पत्ते आदि नहीं डालने चाहिएँ। इनसे हवा ख़राब होती है, मक्खियां भिनभिनाती हैं, इन्हें हमेशा मकान के बाहर ही डालना अच्छा है।

क़स्बों के मकानों पर सफ़ेदी ज़रूर होनी चाहिए। बाहर-भीतर क़लई से पोतना चाहिए। साल में दो बार न हो सके तो एक बार ज़रूर ही चूने से सारे मकान को पोत डालना चाहिए। क़लई से पुते मकानों की हवा साफ़ रहती है और बीमारी पैदा करनेवाले जन्तुओं की दाल नहीं गलने पाती। अन्दर की दीवारों पर क़लई में तूतिया (नीलाथोथा) मिलाकर पोत देने से खटमल-पिस्सू भी दीवारों में नहीं रहने पाते। मकान का फ़र्श चूने या पत्थर का होना चाहिए, इससे घर में बीमारी फैलानेवाले कीड़े नहीं पनपने पाते। अगर फ़र्श कच्चा हो तो हर पन्द्रहवें दिन या जब कभी वह उखड़ जाय तभी मिट्टी और गाय के गोबर से लीप देना चाहिए। लीपते वक़्त पानी में फ़िनायल मिला लिया जाय तो और भी अच्छा हो। लेकिन गाय के गोबर में फ़िनायल के गुण होते हैं, इसलिए गाय के गोबर से लीपते वक्त फ़िनायल मिलाने की जरूरत नहीं है, हाँ, भैंस के गोबर से या लीद से लीपते वक़्त फ़िनायल मिला लेना ठीक होता है।

घरों के कोनों में छेद या बिल नहीं रहने देने चाहिएँ। इनसे पृथ्वी के अन्दर की बदबू आकर घर की हवा को ख़राब करती है। इसलिए बिलों में काँच के टुकड़े या पत्थर ठोककर उन्हें बन्द कर देना चाहिए। काँच को ठोक देने से जानवर फिर उस जगह छेद नहीं करते। इसके अलावा घरों में बिल रहने से साँप बिच्छू जैसे विषैले जीवों को भी उनमें घुस बैठने को जगह मिल जाती है। इसलिए घर में बिल, गड्ढे, वगैरा नहीं होने देने चाहिएँ।

घर के दरवाज़ों पर पैर पोंछने के लिए पैरपोश ज़रूर रखने चाहिएँ। इनसे वह गन्दगी, जो पैरों के सहारे बाहर से मकान तक आती है, अन्दर

नहीं जाने पाती। हरेक दरवाजे पर पैरों के पोंछने को एक-एक पैरपोश ज़रूर रखना चाहिए। घर में आने-जाने के ख़ास दरवाजे को हर चौथे-पाचवें दिन लिपवा देना चाहिए या पक्का फ़र्श हो तो धुलवा देना चाहिए। प्लेग और हैज़े के दिनों में घर के दरवाज़ों पर कलई (चूना) बिछवा देना चाहिए, और चौथे-पाचवें दिन नया चूना डलवा देना चाहिए। इससे बीमारी के जन्तु घर में नहीं घुस सकेंगे। घर को दोनों वक्त सुबह-शाम झाड़ना चाहिए और आठ-दस दिन में एक बार सारे मकान की दीवारों को, छतों को और दूसरी सब पड़ी रहनेवाली चीज़ों को अच्छी तरह झाड़ डालना चाहिए। ऐसे फ़र्श, जो रात दिन ज़मीन पर बिछे रहते हैं, हर आठवें दिन उठाकर उन्हें झाड़ देना चाहिए। ज़मीन पर बिछाने का फ़र्श मैला होते ही धुलवा डालना चाहिए। कस्बों में ऐसे घर बहुत से मिलेंगे जिनमें बिछे हुए फ़र्श होली-दिवाली पर ही उठाये जाते हैं या धुलवाये जाते हैं।

टेबल और कुर्सियों के ऊपर डाले जाने वाले वस्त्र साफ़-सुथरे रहने चाहिएँ। हमने देखा है कि अक्सर मैले रंग के ही कपड़े कुर्सी, कोच, टेबल वगैरा पर डाले जाते हैं। इसलिए उनमें मैल नहीं दिखाई पड़ता, तो भी उन्हें धुलवा डालना चाहिए। पलँग-पोश बहुत साफ़ रखने चाहिएँ। हमने कई शौक़ीनों को देखा है कि वे बिछौनों पर सफेद चादर तो रखते हैं, लेकिन उसकी सफाई का ध्यान नहीं रखते, यह गन्दापन है। अपने बिछौने और ख़ासकर पलँग-पोश और तकिये की खोली वगैरा बिलकुल साफ रखनी चाहिए। इसी तरह ओढ़ने की सौड़ रज़ाई, दोहर या चादर का साफ़ रखना भी लाज़िमी है। निवारवाले पलँग की निवार भी धुलाकर साफ रखनी चाहिए। मतलब यह है कि बैठने, उठने, सोने-लेटने की जगह और उस वक़्त काम में आनेवाले कपड़े बिलकुल साफ़ सुथरे रखने चाहिएँ।

चारपाई पर ही सोना ज्यादा फायदेमन्द है। क्योंकि जो हवा हम सोते वक़्त छोड़ते हैं, वह ज्यादा वज़नदार होने के कारण पहले-पहल नीचे

की तरफ़ जाती है और फिर साफ़ होकर ऊपर आती है। ज़मीन पर सोने-वाले को बार-बार वही अपनी छोड़ी हुई हवा साँस में खींचनी पड़ती है। किन्तु चारपाई पर सोने से छोड़ी हुई हवा नीचे चली जाती है और साफ़ हवा साँस के साथ मिल जाती है। लेकिन चारपाइयों की सफ़ाई अच्छी तरह रखनी चाहिए। निवारदार चारपाइयों की सफ़ाई निवार को धुलाने से हो जाती है, लेकिन सुतली वगैरा से बुनी हुई चारपाइयों की सफ़ाई ज़रा मुश्किल से होती है। क्योंकि बुनी हुई को उधेड़कर फिर से बुनने में बहुत समय लगता है, और हरेक आदमी बुनना भी नहीं जानता। इसलिए ऐसी चारपाइयों को दिन-भर धूप में डाल रखना चाहिए, और रात को सोते वक़्त काम में लाना चाहिए। ऐसी चारपाइयाँ जो रात-दिन मकानों में बन्द रहती हैं, और कभी धूप या हवा में नहीं रखी जातीं, साफ़ और अच्छी नहीं हो सकतीं। इसलिए अगर हर रोज़ न हो सके तो तीसरे-चौथे दिन चारपाइयाँ, कौच वगैरा धूप में डाल देने चाहिएँ।

जो चारपाइयां हवा और धूप में नहीं डाली जातीं और झाड़ी नहीं जातीं उनमें खटमल पैदा हो जाते हैं। जो खून में अपना ज़हर छोड़ते और चारपाई पर सोनेवाले की नींद हराम कर देते हैं। तन्दुरुस्ती ख़राब हो जाती है। इसलिए चारपाइयों की सफ़ाई बहुत ज़रूरी है। हम खटमलों को भगाने के कुछ उपाय इसी पुस्तक के चौथे अध्याय में लिखेंगे।

घर में बेकाम चीज़ें नहीं रहने देनी चाहिएँ। कुछ लोगों की आदत-सी होती है कि अपने घर में निकम्मी चीज़ें इकट्ठी करके मकान को गंदा बनाये रखते हैं। बहुत ही ज़रूरी चीज़ों और सजाने की वस्तुओं के सिवा सोने बैठने के मकान में और कोई चीज़ नहीं रखनी चाहिए। जो मकान निकम्मी चीज़ों से भरा रहता है, उसकी हवा कभी साफ़ नहीं रह सकती। घर के अन्दर की हरेक चीज़ ख़ूब अच्छी तरह झाड़-बुहार कर ठीक जगह पर रखनी चाहिए। लकड़ी की चीज़ों पर बरसात से पहले वार्निश कर देना चाहिए। क्योंकि बरसात में लकड़ियों से एक तरह की

बदबू निकलती है, जो हवा को बिगाड़ती है। यह देखा गया है कि बरसात के पूरा हो जाने पर लोग मकान की लकड़ियों में या लकड़ी की बनी चीज़ों पर तेल या वार्निश वग़ैरा लगाते हैं। लेकिन यह उल्टी बात है, लकड़ी पर तेल या वार्निश बरसात के पहले लगा देना चाहिए, ताकि बरसात के पानी का लकड़ी पर कुछ भी असर न होने पावे और उनसे पैदा होनेवाली बदबू हवा को दूषित न कर सके।

सब चीज़ों को ठीक जगह पर अच्छी तरह से रखना ही "सफ़ाई" है। और चाहे जहाँ जिस हालत में पटक देने का नाम ही गन्दगी है। जैसे—पहनने के कपड़े खूँटी पर टाँगने चाहिएँ, लेकिन उन्हें बुरी तरह एक कोने में डाल देना गन्दगी है। टेबल पर ठीक तरह से किताब, काग़ज़, दावात, क़लम वग़ैरा पढ़ने लिखने का सामान रखने में वह शोभा पाती है और उसी पर रद्दी काग़ज़, टोपी, ब्रुश, तेल की शीशी, बूट पालिश, गेलिस, चाय का प्याला, सिगरेट, पान, तम्बाकू, छाता, बेंत वग़ैरा फैलाए रखना ही मैलापन है। मतलब यह कि घर को साफ़ रखने के लिए सब चीज़ों का उनकी जगह पर ही रखना ठीक है। इससे घर का इन्तज़ाम अच्छा रह सकता है। दावात रखने की जगह जो ठहराई हुई है, उसे वहीं रखना चाहिए। कैंची रखने की जगह पर ही कैंची हो। जहाँ चाकू रक्खा जाता है, उससे काम कर चुकने के बाद भी उसे वहीं रक्खो। दियासलाई की जगह पर दियासलाई हो। इस तरह बन्दोबस्त करने पर दो फ़ायदे होंगे (१) घर में सफ़ाई और (२) ज़रूरत पड़ने पर उस चीज़ के लिए सारा घर न ढूँढ़ना पड़ेगा।

मकान की दीवारों में ज़्यादा ताक़ (आले) नहीं रखने चाहिएँ और न जगह-जगह पर दीवार में कीलें या खूँटियां ही होनी चाहिएँ। ज़्यादा ताक़ों के होने से मैलापन ज़्यादा फैलता है। ताक़ों को साफ़ रखना चाहिए। मकान में १० ताक़ रखने के बदले एक आलमारी बनवा लेना अच्छा है। आलमारी की सफ़ाई भी ज़रूरी है। इसी तरह जगह-जगह खूँटियों के होने से जगह-जगह पर कपड़े टागे जाते हैं। इस

से हवा के आने-जाने और साफ होने मे फ़र्क़ पड जाता है। इसके सिवाय कपड़ों की आड़ में मच्छर, मकड़ी वगैरा छुपे रहते हैं। इसलिए कपड़े लटकाने की एक ही जगह ठहरा लेनी चाहिए। ऐसा करने से बहुत सहूलियत हो जावेगी। मैले कपडे घर में नहीं रखने चाहिएँ, उन्हें फ़ौरन धुलने दे देना चाहिए।

सामान को मकान के कोनो में अथवा दीवारों से इस तरह सटाकर न रखो कि उनकी आड़ में चूहे, मेंढक, साँप, बिच्छू बर्रे, छिपकली, मच्छर, पिस्सू, मकड़ी और दूसरे कई बीमारी पैदा करनेवाले जन्तु छिप-कर रह सकें। जो भी चीज़ रक्खी जावे उसके आस पास कचरा न रह सके और अच्छी तरह झाडा-बुहारा जा सके।

गाँवों से क़स्बों के लोग पान तम्बाकू कहीं ज्यादा खाते हैं। पान खाना अच्छा नहीं है। यदि खाना हो ही तो बहुत कम खाना चाहिए। एक बात और भी ध्यान में रखनी चाहिए कि पान की पीक घर में दीवारों पर, कोनों में, किवाडों के पीछे या घर के दरवाजे पर या खिड-कियों में थूकना बहुत बुरा है। पान की पीक अगर थूकना हो तो एकान्त में, ऐसी जगह, जहाँ सूरज की धूप आती हो, थूकना चाहिए। ज़र्दा खाना या सुरती तम्बाकू खाना बहुत ही बुरा है। तम्बाकू ज़हर है, यह बात हम पीछे बतला आये हैं, इसलिए जो इसे खाते है वे जान बूझकर विष खाते हैं। तम्बाकू खानेवाले को थूकना तो पडता है— थूकते वक्त उसे अच्छा बुरी जगह का कुछ भी ध्यान नहीं होता और हर कहीं थूक मारते हैं। पान की तरह ज़र्दा खानेवाले के मुँह से भी बहुत ही बुरी दुर्गंध आती है। जिससे न खानेवाले आदमी का जी मतलाने लगता है और अगर उल्टी नहीं भी होती तो कम-से-कम उल्टी होने की हालत तो ज़रूर ही हो जाती है। फिर जहाँ कहीं भी वह थूकता है, वहाँ दुर्गन्ध आती है। यहाँ सन् १५०२ ई० की एक बात याद आती है—

"जब स्पेनवाले पाराग्वे के किनारे पर उतरे थे, तब वहाँ के रहने-वालों ने ढोल बजाकर इन पर लड़ाई के लिए चढ़ाई कर दी। उन्होंने

स्पेनवालों पर हथियार नहीं चलाये, बल्कि वे एक पत्ती चबाते और उसका रस उन पर थूकते थे।"

ये पत्तियाँ तम्बाकू की थीं। ऐसा करने में उनका यह मतलब था कि स्पेनवालों की आँखों में यह रस गिर जावे और वे अन्धे बन जावें। तम्बाकू की सूखी पत्तियों को भट्टी में चढ़ाकर जो रस निकाला जाता है, वह निकोटिन नामक ज़हर होता है। आध सेर तम्बाकू के रस से ३०० आदमियों की मौत हो सकती है। निकोटिन की एक बूँद घर में डाल देने मात्र से घर-भर की हवा ज़हरीली हो जाती है। तम्बाकू खाने से तन्दुरुस्ती तो ख़राब होती ही है, किन्तु जहा-तहा घर में थूकने से भी घर की हवा ज़हरीली होकर न खाने-पानेवालों को भी तन्दुरुस्ती ख़राब कर देती है। इसलिए तम्बाकू खाना और खाकर घर में थूकते फिरना गन्दगी की ख़ास निशानी है। सफाई के लिए घर में तम्बाकू खाना और थूकना निहायत बुरा है।

जिस तरह तम्बाकू खाना गन्दगी का कारण है, उसी तरह पीना भी बुरा है। तम्बाकू का धुआँ बहुत ही बदबूदार होता है, इससे घर-भर की हवा खराब हो जाती है। इसके अलावा जो लोग गलियों, सड़कों, बगीचों और ऐसे ही दूसरे आम मुक़ामों में तम्बाकू पीकर हवा ख़राब करते हैं वे दुनिया के साथ बहुत ही बुरा व्यवहार करते हैं। तम्बाकू का धुआँ बहुत ही हानिकारक है, इसलिए हुक्का, चिलम, तम्बाकू, सिगरेट, बीड़ी न तो घर में खुद पीना चाहिए और न दूसरों ही को पीने देना चाहिए। सड़कों और गलियों की हवा ख़राब करनेवाले इन पियक्कड़ों के लिए म्युनिसिपैलिटी को कुछ तदबीर सोचनी चाहिए। लेकिन अभी तो ऐसी आशा करना स्वप्न ही कहा जा सकता है।

हिन्दुस्तानियों के घरों में, खासकर हिन्दुओं के घरों में, चौके की छूत छात का जितना ध्यान रखा जाता है, उतना सफाई का नहीं। रसोई-घर की सफ़ाई एक बहुत ज़रूरी बात है। क्योंकि रसोई की शुद्धि से स्वास्थ्य का बहुत कुछ सम्बन्ध है। गन्दी हवा में, गन्दे मकान में,

गन्दे बर्तनों में और गन्दे आदमियों द्वारा बना हुआ खाना ज़हर बन जाता है। इसलिए रसोई घर की सफाई बहुत ज़रूरी है। रसोई-घर रोज लीपना चाहिए। वह चूने का हो तो रोज़ रसोई बन चुकने के बाद उसे धोकर साफ़ कर देना चाहिए। चूल्हे में लकड़ियाँ ही जलानी चाहिएँ। घर में कण्डे (उपले) नहीं जलाने चाहिएँ। इनके जलाने से घर की हवा ख़राब होती है। लकड़ियों की कमी से या गरीबी की बढ़ती से यह पशुओं का गोबर जलाने की रीति हिन्दुस्तान में चल पड़ी है। दूसरे देशों में गोबर महज़ खाद के ही काम में लाया जाता है, जलाया नहीं जाता। आज से कुछ सदियों पहले भारत में गोबर जलाने के काम में नहीं लाया जाता था। गोबर का क़ीमती खाद बनता है, इसलिए हमें चाहिए कि घरों में हम गोबर न जलाकर लकड़ियाँ ही जलावें। पत्थर का कोयला या मिट्टी का तेल जलानेवाला स्टोव्ह (चूल्हा) भोजन बनाने के काम में भूलकर भी न लाना चाहिए। इसके धुएँ से घर की हवा तो ख़राब होती ही है, पर खाने की चीज़ें भी ज़हरीली हो जाती हैं।

रसोई-घर का धुआँ निकलने के लिए मकान की छत में एक छेद रखना चाहिए। यह छेद ठीक चूल्हे के ऊपर होना चाहिए। अँग्रेजी ढँग के बने मकानों में रसोई-घर में धुआँ निकलने के लिए एक बम्बा-सा बनाया जाता है। रसोई के काम में आनेवाले बर्तन बिलकुल साफ़ होने चाहिएँ। पीतल, ताबा, लोहा आदि के बर्तन ज़रूरत के मुआफिक काम में लाने चाहिएँ। आजकल जो 'एल्यूमीनियम' के बर्तन बाज़ार में डेढ़-दो पैसा तोले के हिसाब से मिलते हैं, उन्हें भूल-कर भी काम में न लाना चाहिए। गांववालों के मुकाबले में शहरों और क़स्बों वाले ऐसे बर्तनों को ज्यादा काम में लाते हैं। ऐसे बर्तनों का रखना एक फ़ैशन हो गया है। पर ये थोड़े ही दिनों के बाद ख़राब हो जाते हैं। इनकी चमक उड़ जाने पर इन्हें साफ करना मुश्किल हो जाता है। इनमें चेचक की बीमारी की तरह गड्ढे पड़ जाते हैं, जिन्हें लाख कोशिश करने पर भी माँजकर या धोकर साफ नहीं किया जा सकता।

इसके अलावा इनमें भोजन बनाने अथवा खाने से भोजन ज़हरीला हो जाता है। डाक्टर हरबर्टस् ने लिखा है कि—खाने को हर एक चीज़ में किसी-न-किसी रूप में थोड़ा बहुत नमक ज़रूर रहता है और एल्यूमीनियम में नमक के रखे रहने से 'क्लोराइड' नामक ज़हर उत्पन्न हो जाता है। इसलिए एल्यूमानियम के बर्तन में भोजन बनाने से और खाने से बहुत नुक़सान होता है। जर्मन के डाक्टर एल्यूमीनियम के पात्रों में भोजन पकाना और खाना अत्यन्त स्वास्थ्यप्रद एव आवश्यक बताते हैं, क्योंकि इसमें उनका स्वार्थ है। यदि एल्यूमीनियम के पात्रों का प्रयोग कम हो जावे तो जर्मनी को भयकर आर्थिक हानि उठानी पड़े, क्योंकि अधिकाश एल्यूमीनियम धातु जर्मनी से ही आती है।

बर्तनों की सफ़ाई के साथ ही साथ भोजन बनानेवाले के हाथ, कपड़े और शरीर की शुद्धि भी बहुत ज़रूरी है। भोजन बनाते समय जो कपड़ा रसोई में हाथ पोंछने अथवा बर्तन पोंछने के काम में आता है उसे भी रोज़ धोना चाहिए। दूसरे-तीसरे दिन सोडा मिलाकर उसे पानी में उबाल कर धो डालना चाहिए। सड़ा अन्न, बहुत दिन का आटा और ऐसी खाने की चीज़ें, जिनमें बदबू पैदा हो गई हो, घर में नहीं रखनी चाहिएँ। थोड़े से लोभ में पड़कर तन्दुरुस्ती खराब नहीं करनी चाहिए।

घर मे अगर पालतू जानवर घोड़ा, भैंस, बकरी वगैरा हों तो उनके रहने की जगह साफ़ रखने का खूब ख़याल रखना चाहिए। जानवरों के बाधने की जगह में उनका पेशाब, गोबर वगैरा ज्यादा देर तक न पड़ा रहने पावे। जानवर के सामने की जमीन कुछ ऊँची और पीछे की ज़मीन कुछ ढालू रखनी चाहिए जिससे पेशाब सहज ही में पीछे की ओर बह जावे। पशु शाला में गीलापन रहने से मच्छरों और पिस्सुओं का उपद्रव शुरू हो जाता है। इसलिए जहाँ तक हो सके उसे गीला न रहने देना चाहिए। मच्छरों का जोर मालूम होते ही वहाँ धुआँ करना चाहिए, इससे मच्छर भाग जावेंगे। पिस्सुओं को हटाने के लिए ढोर बांधने की जगह सूखी घास जला देनी चाहिए। दीवारों के पास कुछ ज्यादा घास

जलानी चाहिए, जिससे दीवारों पर ऊँचे बैठे हुए पिस्सू भी न रहने पावें। जानवरों को कभी-कभी नहला भी देना चाहिए। घोड़े का तबेला अगर घर से दूर ही रखा जावे तो ठीक है।

घर के दरवाजों पर ऐसे पर्दे रखने चाहिएँ जिनके अन्दर से हवा तो मकान में बखूबी आ सके लेकिन मक्खियां न घुसने पावें। मनुष्य को चाहिए कि मक्खियों को अपना जानी-दुश्मन समझें। उन्हें मकान में न आने दें। अपनी चीजों पर और खासकर भोजन की चीज़ों पर बिलकुल न बैठने देना चाहिए। मक्खी हमारे घरों में हमारे साथ रहती है। पर इनको सिंह से ज्यादा खतरनाक और सांप से ज्यादा ज़हरीला समझना चाहिए। मक्खियां हम लोगों में कई तरह के रोग पैदा करती हैं। एक रोग को दूसरे तक पहुँचाने का काम मक्खियां ही करती हैं। इसके बराबर गन्दा प्राणी कोई नहीं है। हम भंगियों से छूना इसलिए बुरा समझते हैं कि वही पाखाना वगैरा साफ करने का काम करता है, लेकिन मक्खी तो पाखाने से भरे पंजे और मुँह से हमारे भोजन पर आ बैठती हैं और पाखाना ही नहीं इससे भी बुरी चीज़ ऐसे खिला देती हैं कि हमें जान ही नहीं पड़ता। मक्खी की जठराग्नि बड़ी तेज़ होती है। वह खाती जाती है और पल-पल में पाखाना करती जाती है। भोजन पर बैठते ही मक्खी खाना खाने लगती है, और पाखाना भी फिरने लगती है। इसीसे अन्दाज़ कर लीजिए कि यह कितना गन्दा प्राणी है।

मान लीजिए कि सड़क पर किसी दमे के या तपेदिक के बीमार ने कफ डाला है। मक्खी उस पर बैठी और उसे खाने लगी। थोड़ी देर बाद वह उड़ी और एक भोजन करते हुए मनुष्य के भोजन पर जा बैठी। जो दम और क्षय के कीड़े उसके पंजों में उलझ गये थे उन्हें उसने भोजन पर छोड़ दिया और पाखाना फिरकर इन्हीं रोगों के जन्तुओं को भोजन पर डाल भी दिया। अब आप विचार कीजिए कि भोजन करनेवाले की क्या दशा होगी। अगर उसके शरीर में इन बीमारी के जन्तुओं के पनपने लायक खून और दूसरी शारीरिक धातु होगी तो ये रोग फौरन

उस पर चढ़ाई कर देंगे, नहीं तो वे जन्तु कमज़ोर होकर शरीर में मर जावेंगे; अथवा किसी रूप में जीवित रहेंगे और मौका मिलते ही फिर बलवान होकर उस मनुष्य को बीमार बना देंगे। क़स्बों और शहरों में बीमारों की संख्या इन मक्खियों के कारण ही ज्यादा होती है। और ऐसी-ऐसी बीमारियाँ होती हैं जिन्हें गाँवों के रहनेवाले लोग सपने में भी नहीं जानते। ये मक्खियाँ हलवाइयों की दूकानों से बीमारियाँ लोगों में बाँटती हैं। क्योंकि हलवाई की मिठाइयों पर सड़क की बाज़ारू गन्दी और रोग पैदा करने वाली मक्खिया चौबीस घण्टे उड़ा करती हैं। म्युनिसिपैलिटियां हलवाइयों की दूकानों पर थोडी-बहुत देख-भाल तो रखती हैं, परन्तु इससे भी अधिक सावधानी की ज़रूरत है। गांवों में हलवाइयों की दूकानें नहीं होतीं, और न लोग इतने चटोरे ही होते हैं, इसलिए वहां शहरों की भांति इतने रोग भी नहीं होते।

हैजे के दिनों में मक्खियों की वजह से ही घर-घर हैजा फैलता है। रोगी के दस्त और क़ै पर मक्खियां बैठकर दूसरे के भोजन में हैज़े के बीज डाल देती हैं। बस, फिर उसे भी हैजा हो जाता है। मतलब यह कि मक्खी एक भयंकर जीव है। इसे अपना जानी दुश्मन मानकर इससे बचते ही रहना अच्छा है। कुछ लोगों का कहना है कि अगर मक्खी न होती तो ससार में बहुत गन्दगी फैल जाती, क्योंकि यह अपने साथ, करोड़ों रोग-जन्तु लिये फिरती है। यदि सब मक्खियां इन रोग-जन्तुओं को एक साथ लोगों पर छोड़ दें तो देखते-देखते प्रलय हो जाय। यह बिल्कुल ठीक है। मक्खियों की रचना प्रकृति ने इसलिए की है कि वह वायुमण्डल को शुद्ध रखें। परन्तु इसलिये नहीं कि वह हमारे भोजन और काम की चीज़ों पर बैठकर उन्हें गन्दा करती रहें। मनुष्य बुद्धिमान प्राणी है, उसका कर्त्तव्य है कि वह अपने भले-बुरे का ज्ञान खुद प्राप्त करे। इसलिए हमें अपने इन रात-दिन के साथी दुश्मनों से बचने का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए।

जानकारों ने खूब जाँच-पड़ताल करके यह साबित किया है कि

एक मक्खी पर लाखों से करोड़ों तक रोग पैदा करनेवाले महीन जन्तु लदे रहते हैं। इसके पङ्ख, पीठ, पूँछ, पांव, सिर कोई भी ऐसा हिस्सा नहीं है, जिस पर रोग के जन्तु हज़ारों और लाखों की तादाद में न पाये जाते हों। हम इन जन्तुओं को अपनी आंखों से नहीं देख सकते। हां, खुर्दबीन की मदद से, जिसमें कि मक्खी चूहे के बराबर दिखाई देती है, उसके शरीर पर रोगों के अनगिनत कीड़े दिखाई दे सकते हैं। मक्खी खा जाने से हमें क्षय होजाती है—यही एक ज़बरदस्त सबूत इस बात का है कि मक्खी एक ज़हरीला जानवर है। इसके शरीर पर इतने रोग-जन्तु होते हैं कि उन्हें पेट में हज़म कर जाना मनुष्य की ताक़त के बाहर है।

गाँवों की मक्खियों के शरीर पर उतने रोग-जन्तु नहीं पाये जाते, जितने कि क़स्बों की मक्खियों पर; और क़स्बे की मक्खियों पर उतने रोग पैदा करनेवाले जन्तु नहीं होते जितने कि शहरों की मक्खियों पर होते हैं। मक्खियों को हटाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि मकानों को साफ़-सुथरा रखा जाय। उनमें ऐसी चीज़ें न आने दी जावें, जिन पर मक्खियाँ आवें। बाज़ारों में दूकानदारों की सब चीज़ें और ख़ासकर खाने की चीज़ें ढाँककर रखनी चाहिएँ। मिठाइयों पर ही मक्खियाँ बैठती हों सो नहीं, जिन चीज़ों में शक्कर का हिस्सा अधिक होता है, उन सब पर बैठती हैं। आटा, दाल, गुड़, शक्कर, फल, मेवा, मांस इत्यादि चीज़ों पर भी मक्खियाँ बहुत बैठती हैं, इसलिये इन चीज़ों को ढाककर रखना चाहिए। ये चीज़ें वहीं से लेनी चाहिएँ, जहां मक्खिया न भिनभिनाती हों। मक्खियों को भगाने के हम कई उपाय चौथे अध्याय में बतावेंगे।

घर के आँगन में हर शख़्स को एक छोटी-सी बगिया ज़रूर लगानी चाहिए। वृक्षों से मकान की हवा साफ़ रहती है। म्युनिसिपैलिटी का फ़र्ज़ है कि क़स्बों में या शहरों की सड़कों पर नीम, पीपल, आम, जामुन आदि के पेड़ ज़रूर लगावे। इनसे शहर की हवा साफ़ होती रहेगी।

गृहस्थ को अपने घर में फुलवारी लगानी चाहिए। यदि इतनी जगह न हो तो कुंडों में, गमलों में फूल-पत्ती ज़रूर लगानी चाहिए। इनसे रोग-जन्तु मर जाते हैं और मक्खियों का उत्पात नहीं होने पाता। फूल-फुलवारी से एक तो मकानों की शोभा बढ़ती है, फूल वगैरा मिलते रहते हैं और दूसरे मकान की हवा शुद्ध रहती है। ऐसे 'एक पन्थ दो काज' वाले काम को ज़रूर करना चाहिए।

अब हमें उन भाइयों से कुछ कहना है जो मांस खाते हैं। यह एक मानी हुई बात है कि शाक-पात, अन्न, दूध, दही, फल फूल की भांति मांस खुशबूदार नहीं होता है। वह एक-दो दिन रख छोड़ने की चीज़ नहीं है। जिस प्रकार अन्न, फल, फूल, कन्द, मूल, मिठाई आदि कई दिन तक रखे जा सकते हैं, उस तरह मांस या मांस से बना हुआ भोजन कई दिन तक नहीं रखा जा सकता। कहने का मतलब यह है कि रक्त, मांस, हड्डी आदि हवा को खराब करनेवाली बदबूदार चीजें हैं, इसलिये इन्हें घर में कभी न आने देना चाहिए। मांस पकाते समय बदबू फैलती है, ऐसी दशा में मांस का घर में आना ठीक नहीं है। इसी तरह शराब, प्याज, लहसुन भी बदबू करते हैं। इन्हें दवा के अलावा कभी घर में रखकर हवा खराब न करनी चाहिए।

गृह

कस्बों में बड़ी बस्ती को नगर, शहर, पुर, सिटी के नाम से पुकारते हैं। जैसे गाँवों से इस देश के कस्बे ज़्यादा मैले होते हैं, वैसे ही कस्बों से कहीं ज़्यादा गन्दे शहर पाये जाते हैं। बड़े बड़े शहरों में म्युनिसिपैलिटी की तरफ़ से रात-दिन सफ़ाई का काम चालू रहने पर भी चारों ओर दुर्गन्ध फैली रहती है। नगरों से वास्ता रखनेवाली बहुत-सी बातें कस्बों के वर्णन में (पिछले अध्याय में) लिखी जा चुकी हैं। जो कुछ भी बची-खुची बातें हैं, उन्हीं का यहाँ ज़िक्र किया जायगा।

कस्बों से कहीं ज़्यादा शहरों के मकान बड़े और ऊँचे-ऊँचे कई-मंज़िले होते हैं। दो-तीन मंज़िल से लगाकर सात-आठ, बल्कि कभी-कभी तो इससे भी ज़्यादा ऊँचे मकान पाये जाते हैं, जिनकी बनावट ठीक सन्दूक की तरह होती है। नीचे की मंज़िल तो बदबूदार और अँधेरी होती है। वहाँ साफ़ हवा का नाम तक नहीं होता। जैसे-जैसे ऊपर चढ़ते जाइए, कुछ-कुछ साफ़ हवा भी मिलती जायगी। लेकिन ऊपर पहुँचने पर भी बिलकुल साफ़ हवा तो मिल ही नहीं सकती। क्योंकि शहर के आस पास के और शहर के अन्दर के कल-कारखानों की चिमनियाँ शहर पर ज़हरीला धुआँ बराबर उगला करती हैं। हमेशा आकाश धुएँ से ढका रहता है। साल में शायद ही कोई दिन ऐसा होता हो जिस दिन सूरज की रोशनी शहरों पर अच्छी तरह तेज़ी के साथ पड़ती हो।

ऐसे भी बे-गिनती मकान हैं जिनके ऊँचे होने से नीचेवाली मंज़िलों में और कमरों में उनके बनने के बाद आज तक धूप ही नहीं पहुँची हो। वहाँ जैसी दुर्गन्ध और सील भरी हवा होती है उसे लिखकर नहीं बतलाया जा सकता। इसका ठीक पता तो वहाँ रहकर ही लगाया जा

सकता है। म्युनिसिपेलिटी की तरफ से सब जगह फ़िनायल का तेल डाल कर सफ़ाई की जाती है। इससे जहा जाइए वहीं फ़िनायल ही फ़िनायल सडता रहता है। फ़िनायल स्वय वदबूदार होता है। गावों की खुली हवा में रहनेवाले के लिये तो वहा एक-एक पल एक-एक युग के नरक-वास की तरह बीतता है। लिपाई-पुताई और सजावट को देखकर तो दिल खुश होता है, लेकिन वदबू और गन्दी हवा पाकर तो तबीयत परेशान हो जाती है। ऐसी दुकानें और बाजार जिनका मुँह उत्तर-दक्षिण होता है, बडे ही मैले और गन्दी हवा वाले होते हैं। कम चौड़े रास्ते और छोटी-छोटी गलियो का ता पूछना हो क्या है? वे तो मानों नरक-धाम का इसी पृथ्वी पर एक छोटा सा नमूना ही होती हैं।

तग वाज़ारों की दुकानों को देखिए, सजावट और बनावट में बहुत ही खूबसूरत होती हैं। लेकिन दुकानों के नीचे बहनेवाली नाली की दुर्गन्ध, गन्दी हवा तथा अँधेरा दुकानें स्वास्थ्य को नुक़सान पहुचानेवाली होती हैं। दूकानदारों को अपनी ज़िन्दगी का ज्यादा भाग इन्हीं जगहों मे विताना पड़ता है। फिर भला वे तन्दुरुस्त कसे रह सकते हैं? तन्दुरुस्ती पर इस गन्दगी का कितना बुरा असर पड़ता होगा, इस पर क्या कभी विचार किया है?

वड़े-वड़े शहरों में ज्यादातर परदेसी लोग रहते हैं। वे पैसा कमाने की ग़रज से वहाँ आते हैं। सस्ते-से-सस्ता घर तलाश करके उसमे रहते हैं, फिर भले ही वह काल कोठरी (Black hole) ही क्यों न हो? धन कमाने के चक्कर में पड़कर वे अपना असली धन 'तन्दुरुस्ती' खो बैठते हैं। एक-एक मकान में ज़रूरत से ज्यादा आदमी घुसे बैठे रहते हैं। जैसे चारपाई के किसी छोटे से सूराख में खटमल ऊपर-नीचे घुसे रहते हैं, ठीक उसी तरह शहरों के छोटे-छोटे मकानों में परदेसी लोग रहते हैं। दिन-भर कमाई के लिये उन्हें इधर-उधर बाज़ारों मे या कल-कारख़ानों में रहना पड़ता है, और भोजन ढाबों मे, बासा म और होटलों कर लेते हैं। रात के वक्त सोने के लिये चार हाथ लम्बी और दो हाथ

चौड़ी जगह की ज़रूरत होती है, सो यह किसी भी जगह मिल जाती है। सौ चौरस फुट कमरे में ८-१० आदमी सो रहते हैं !!! इसीसे शहरों के रहनेवालों के घरों में रहने का अन्दाज़ा किया जा सकता है।

शहरों में, थोड़ी जगह में ज़्यादा से ज़्यादा आदमियों को रहना पड़ता है। इसी कमी को पूरा करने के लिए कई-मंज़िले मकान बनवाये जाते हैं। ज़मीन के भीतर भी काम करने की कोठरियां जगह की कमी और काम करनेवाले मनुष्यों की अधिकता के कारण ही बनवाई जाती हैं। थोड़े घेरे में ज़रूरत से ज़्यादा आदमियों को रहना पड़ता है। जिस मकान में दस आदमी रह कर ही तन्दुरुस्त रह सकते हैं, उसमें वहां बीस-पचीस तक रहते हैं। भला ऐसी हालत में हमारे शहरों के घरों की हवा कैसे साफ रह सकती है? हां, अगर शहर को फैला दिया जाय तो यह कमी पूरी हो सकती है लेकिन यह काम मुश्किल ही है। आगे चलकर बसनेवाले शहरों की सड़कें खूब चौड़ी होनी चाहिएँ जिनमें हवा और सूरज की रोशनी अच्छी तरह आ-जा सके। शहरों में ऐसे हज़ारों घर हैं, जहां दिन में बिजली की रोशनी से अँधेरा दूर किया जाता है, और बिजली के पंखे से ही नक्ली हवा पहुंचाई जाती है। भला, ऐसे घरों में रह कर कौन तन्दुरुस्त रह सकता या ज़्यादा दिन जी सकता है। शरीर-शास्त्र से अनजान लोग इस नक्ली हवा और बिजली की रोशनी ही में बैठकर स्वर्गलोक के सुख का अनुभव करते हैं। वे यह मान बैठते हैं कि स्वर्ग का सुख हमारे इस मकान के सुख के आगे तुच्छ है! लेकिन क्या कभी ऐसे लोगों ने अपने शरीर की पतितावस्था पर भी विचार किया है? रात-दिन वैद्यों, हकीमों और डाक्टरों का मुबारक क़दम घर में पड़ता रहता है, सैकड़ों रुपये उनकी दवाओं और फ़ीसों में दे दिये जाते हैं। परहेज़ के मारे नाकों-दम आ जाता है। बिना चूरन की गोली डाले पेट भोजन को हज़म नहीं कर सकता। इन सब बातों पर भी क्या कभी किसी ने विचार किया है? लाखों की दौलत पास होते हुए भी वे रोगों से क्यों दुःखी रहते हैं? क्या इस पर आपने कभी एक मिनट के लिए भी सोचा

है ? अगर नहीं सोचा है, और इतना सोचने की फ़ुरसत नहीं रह गई है तो इसका कारण खुद डाक्टर आपको बतला देता है कि आबो-हवा बदलने के लिए कहीं चले जाइए और फलां जगह पर दो-चार महीने रहिए। इत्यादि। यह हवा-पानी बदलने का नुस्खा, बड़े-बड़े शहरों के रहनेवालों के लिए ही वैद्य, हकीम और डाक्टरों ने तजवीज़ किया है। क़स्बों में यह नुस्खा बहुत कम काम में आता है, और गांवों में तो इसकी बिलकुल ही जरूरत नहीं पड़ती। मतलब यह कि शहरों की हवा इतनी खराब होती है कि वहाँ पर सौ आदमी रोगी बने रहते हैं। मुझे खुद कलकत्ता बम्बई जैसे बड़े-बड़े शहरों में और इससे छोटे नगरों में कभी-कभी महीनों रहने का मौक़ा आया है, लेकिन खाने-पीने का बहुत विचार रखने पर भी एक दिन भी ऐसा नहीं आया जिस दिन तबीयत पूरी तरह ठीक रही हो। यह बिलकुल सच है कि शहरों में साफ़ हवा और रोशनी मिलना उतना ही मुश्किल है, जितना कि सहरा के रेतीले मैदान में पानी।

गरीब लोगों ने नहीं, कुछ मालदार लोगों ने बड़े-बड़े शहरों के बाहर थोड़ी बहुत ज़मीन घेर कर छोटे बाग़ीचे और कोठिया बनवा ली हैं। शाम को बग्घी मोटर वग़ैरा सवारियों में बैठकर वे वहा पहुँच जाते हैं और एक-दो घण्टा वहां रहते हैं। कभी-कभी कुछ दिनों तक वहीं रहते हैं। इस तरह थोड़ी-बहुत हवा उन्हें मिल जाया करती है। लेकिन ग़रीब लोगों को तो यह भी नसीब नहीं होती। यह एक मानी हुई बात है कि, शहरों के आस-पास की हवा मीलों तक साफ नहीं रहती; इसलिए शहर से बाहर बागीचों में भी उतनी साफ हवा नहीं मिलती, जितनी साफ मिलनी चाहिए।

शहरों की सड़कों की हवा भी ऊपर बहनेवाली गटरों के कारण तथा सड़कों पर मनुष्यों की भीड़ और तांगे, घोड़े बग्घी, बाइसिकिल, मोटर वगैरा के चलने से साफ नहीं रहती। गटरों की सफाई के वक्त उनका कीचड़ निकालकर सड़कों पर फैला दिया जाता है, जिसका

तन्दुरुस्ती पर बहुत ही बुरा असर होता है, यही कीचड़ सूख जाने पर धूल बनकर उड़ने लगता है। इसके सिवाय दूकानदार लोग, अपनी दूकानों का कचरा कूड़ा भी सड़कों पर डालते रहते हैं। इस लए शहरों की सड़कें और गलियाँ बड़ी गन्दी होती हैं।

शहरों में ऐसा कोई भाग्यवान् आदमी नहीं होता जो खुले मैदानों में साफ़ जगह पाख़ाने जाता हो, बल्कि सभी को मकान में ही जाना पड़ता है। यद्यपि शहरों के पाखानों की बनावट कुछ अच्छी होती है, और सफाई का भी यहाँ पूरा-पूरा ध्यान रक्खा जाता है, फिर भी वहाँ गन्दगी बहुत होती है। पाख़ाने ऊपरी मंजिलों में होते हैं, जिससे मैलापन ज्यादा रहता है। पानी और फिनायल से धोकर उन्हें साफ़ रखने की कोशिश की जाती है। शहरों में पाखानों के सुधार की बहुत ही ज़रूरत है। हमने देखा है कि अक्सर एक मकान के एक पाखाने में टट्टी जाने-वाले इतने आदमी होते हैं कि एक के पीछे एक खड़ा रहता है, और नम्बर से पाखाने में घुसने पाता है। धर्मशाला और सरायों की बात नहीं है, यह तो उन मकानों का हाल है, जहाँ लोग हमेशा से बस रहे हैं। अब तो शहरों में अँग्रेज़ी ढँग की टट्टियाँ भी बनने लगी हैं। उनके पीछे नल लगे होते हैं। ज़ंजीर खींचने पर पानी आता है, और पाख़ाना धुलकर साफ़ हो जाता है। इस तरह की टट्टियाँ अच्छी होती हैं। लेकिन मकानों के ऊपर की मंज़िलों में होने से इन नलों में भी दुर्गन्ध आया करती है, जिनमें होकर मैला नीचे जाता है। इनको साफ करने का कोई उपाय नहीं किया जाता। हमारे विचार से तीन-चार आदमियों के लिए एक पाखाने के हिसाब से अगर पाखाने बनाये जायँगे तो इतनी गन्दगी नहीं रह सकेगी।

शहरों में मिट्टी का तेल ज्यादा नहीं जलाया जाता। वहां तो बिजली की रोशनी से काम लिया जाता है। वहा केवल बेचारे गरीब लोग मिट्टी का तेल जलाते हैं। घरों में पत्थर का कोयला भी जलाते हैं। इससे उन्हें बहुत ही नुक़सान उठाना पड़ता है। मालदार लोग

और मँझले दर्जे के लोग गैस का चूल्हा घरों में जलाते हैं। इस चूल्हे के बारे में हम पीछे लिख आये हैं कि यह बहुत ही नुक़सान करता है। शहरों के जिस एक घर में, कूचे में, वाड़ी में अनेक घर होते हैं— बहुत किरायेदार रहते हैं, उसका चौक, दीवारें, कोने और सीढ़ियाँ बहुत ही मैली रहती हैं। कचरा तो कोनों में पड़ा ही रहता है, किन्तु लोग जहाँ तहाँ कफ़ डालते और नाक भी साफ़ कर देते हैं। थोड़ा सा ध्यान रखने ही से यह गन्दगी हटाई जा सकती है। थूकने के लिए लोग पीकदानी को प्राय काम में लाते हैं, परन्तु मैं इसे ठीक नहीं समझता। पीकदानी को मैं घिनौनापन और अपवित्रता का भंडार समझता हूँ। भले-चंगे लोगों के लिए पीकदानी काम मे लाना ठीक नहीं है। हाँ, ऐसे बीमारों को, जिन्हें बारम्बार थूकने की ज़रूरत पड़े, पीकदानी काम में लानी चाहिए। मेरे ख़्याल से मनुष्य को न तो बारम्बार थूकने की ही ज़रूरत है और न पीकदानी ही की। ऐसे पदार्थ मुख में डाले ही क्यों जावें, जिनके कारण थूकना पड़े। हाँ, बीमारी में पीकदानी अवश्य रखनी चाहिए। परन्तु रोगी के थूक की एहतियात अधिक रखनी चाहिए। क्योंकि उसके थूक या कफ़ से कमरे की हवा बिगड़ सकती है। थूक पर राख डालते रहना चाहिए या फ़िनायल से पीकदानी भर देनी चाहिए। भयङ्कर रोगों के जैसे दमा, क्षय, हैज़ा आदि के रोगियों का कफ़ और थूक बहुत ही सावधानी से रखना चाहिए। वरना इस रोग के जन्तुओं का दूसरों के शरीर में घुस जाना सम्भव है।

रोगी का कमरा बहुत साफ़-सुथरा होना चाहिए। उसमें बदबू पैदा करनेवाली चीज़ें और अधिक वस्तुएँ न रखी हों। साफ़ हवा और काफ़ी रोशनी उस मकान में आनी चाहिए। इसी प्रकार जच्चख़ाना भी बहुत साफ़-सुथरा और हवादार होना चाहिए। हमारे भारत में जच्चाघर बिलकुल बन्द तजवीज किया जाता है, जिसमें न हवा आती है न ही रोशनी, नतीजा यह होता है कि सैकड़ों स्त्रियाँ प्रसूति-रोग में फँसकर जीवन से

हाथ धो बैठती हैं। इसलिए, जचाखाने के सुधार का बहुत ज़रूरत है। आज-कल रोग और रोगियों की अधिकता होती जा रही है, इसका मुख्य कारण घरों की गन्दगी है, इसलिए रोगियों को बन्द हवा में और अँधेरे घरों में रखकर उनके रोग को अधिक नहीं बढ़ाना चाहिए। कुछ रोगी ऐसे भी होते हैं, जिन्हें हवा से बचाना पड़ता है। किन-किन रोगों में हवा से बचाना चाहिए, यह हमारा विषय न होने के कारण हम इस पर कुछ भी नहीं लिख सकते। हवा से बचाने का मतलब यह न समझना चाहिए कि कमरे में बिलकुल हवा ही न आने दी जाय! बल्कि रोगी को सीधी हवा के झोंकों से बचाना चाहिए। रोगी को हवा के थपेड़ों से तो बचाना चाहिए, लेकिन हवा को घर में आने देना चाहिए। जब कोई बीमार हो जाता है तो लोग उसके हाल चाल पूछने आते हैं, और रोगी के कमरे में बैठकर वहां की हवा को गन्दा करते हैं। हमें चाहिए कि हम रोगी के पास भीड़ करके उस कमरे की हवा खराब न करें। यह बात रोगी से मुलाकात के समय ही नहीं, बल्कि हमेशा ध्यान में रखनी चाहिए कि छोटे कमरे में अधिक मनुष्य जुमकर न बैठें, क्योंकि इससे कमरे की हवा खराब हो जाती है। शहरों में चीज़ें वैसे ही साफ़ नहीं मिलतीं। अब तो घी और आटे तक में मिलावट आ गई है। इसलिए मकान के अन्दर रहने वाली वस्तुएँ जब तक साफ़ न होंगी, तब तक मकान साफ़ नहीं रह सकता। अन्न, जल, सभी साफ़ होने आवश्यक हैं। शहरों में जल के लिये नल काम में लाये जाते हैं। नलों में आनेवाला पानी म्युनिसिपैलिटी की ओर से भरसक शुद्ध रखा जाता है। पानी छनकर टंकी में जाता है और समय-समय पर टंकी की सफ़ाई भी होती रहती है। बहुत से लोग पानी की सफाई का तनिक भी ध्यान नहीं रखते। नल का पानी साफ़ होने पर भी आस-पास की नदियों का ही पानी पीते हैं। यह एक मानी हुई बात है कि नगरों के पास की नदियों का पानी कभी साफ़ नहीं रह सकता। कारण कि शहर की सब जगहों का मैला, मोरियों और गटरों द्वारा नदी में डाला जाता है। साथ ही नाव, स्टीमर आदि के

चलने से पानी गन्दा रहता है। कुछ लोग तीर्थ के ख़याल से गंगा, यमुना आदि पवित्र नदियों का मैला जल भी पीते हैं। ऐसे लोग भूल करते हैं। जब लोगों ने इन नदियों के माहात्म्य लिखे थे, उस समय दर-असल हमारी भारतीय नदियां अमृत जैसे जल से छलका करती थीं। परन्तु अब इस वर्तमान युग में उनके जल में बहुतेरा गन्दापन पैदा कर दिया गया है। इन नदियों का जल बिगाड़ दिया गया है। इसलिए हमें चाहिए कि हम अब इस नये जमाने में पुराने माहात्म्य को पढ़कर अपनी तन्दुरुस्ती को न बिगाड़ें। क्योंकि समय बदल गया है। कहने का सार यह है कि हमें शुद्ध जल ही काम में लाना चाहिए। गन्दा या मैला पानी भूलकर भी घर में न रखना चाहिए। नहीं तो जल्दी ही घर की तन्दुरस्ती बिगड़ जावेगी।

शहरों में आमतौर पर सब कहीं थोड़ी-बहुत बदबू उड़ा करती है। उन मुहल्लों को छोड़कर जहां पर कि घर दूर-दूर बने हुए हैं प्रायः सभी जगह बदबू रहती है। घरों में साफ़ हवा का ठिकाना नहीं होता, इसलिए पहले अध्याय में हमारी बताई हुई खुशबूदार धूप तैयार कर लेनी चाहिए और रोज़ सुबह-शाम अपने घरों में जलाते रहना चाहिए। शहरों में लोग अगरबत्तियां जलाया करते हैं, यह ठीक है, परन्तु इससे हवा सुगन्धित हो जाती है, शुद्ध नहीं होती। इसलिए हवा की सफ़ाई के लिए हमारा बताया चूर्ण बना लेना चाहिए। यह अधिक महँगा भी नहीं पड़ेगा और फायदा भी अच्छा करेगा।

शहरों के विषय में अधिक लिखना फिजूल-सा है, क्योंकि वहां की हालत ही ऐसी होती है कि कभी-कभी मनुष्य सफ़ाई की लाख इच्छा करने पर भी उसमें कामयाबी नहीं पा सकता। फिर भी इतना हम अवश्य कहेंगे कि जहां तक हो सके, मकानों की सफ़ाई के लिए मकानों में रहनेवालों को बहुत सावधान रहना चाहिए, क्योंकि मनुष्य-जीवन का बहुत कुछ दारोमदार हमारे घरों की सफ़ाई पर है।

: ४ :

घर के जीव-जन्तु

चूहे

संसार में ऐसा कोई भी घर नहीं है, जिसमें चूहे न रहते हों। घरों में ही क्या, चूहे जङ्गल में भी पाये जाते हैं। कई देशों में इतने चूहे होते हैं कि, वहाँ के रहनेवालों के नाकों-दम आ जाता है। लेनिनग्राड में इतने चूहे हैं कि जब वे अपने बिलों से निकलकर नदी में पानी पीने के लिए जाते हैं तो रास्ते में लोगों का आना-जाना बन्द हो जाता है। केलीफोर्निया के केर्न (Kern) प्रान्त में एक बिना नाम की झील है। एक दिन उस झील में से हज़ारों लाखों नहीं, बल्कि करोड़ों चूहे निकल पड़े। पास के टैफ्ट नगर को इनसे बचाने के लिए ४० मील लम्बी खाई खोदकर उसमें ज़हरीला अन्न डालना पड़ा। फी मील ८४००० की औसत से उस अन्न को खाकर खाई में मरे हुए चूहे मिले। बदबू फैल जाने के डर से वे मोटर लारियों में भर भर कर दूर फिकवाये गये। कहने का मतलब यह कि चूहों से खाली कोई जगह नहीं है।

पैरिस में चूहों के विषय में वैज्ञानिक खोज करने के लिए एक प्रयोगशाला है, जिसके अध्यक्ष डॉक्टर टैनन हैं। आप १२ साल से चूहों और उनके द्वारा फैलनेवाली बीमारियों के विषय में खोज कर रहे हैं, अतएव यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि चूहों के विषय में आपका तजुर्बा बे-जोड़ है।

प्रोफेसर महोदय का विचार है कि चूहों की एक सभ्यता है और उनकी कुछ-न-कुछ भाषा भी अवश्य है। जब एक ही चीज़ की फ़िराक़

में ही चूहे एक दूसरे से मिलते हैं तो वे एक विशेष प्रकार का शब्द मुँह से निकालते हैं, जो एक ही परिस्थिति में सदा एक-सा होता है। जब उनकी दोस्ताना मुलाक़ात होती है तो दूसरी तरह का शब्द होता है।

पैरिस शहर में चूहों की आबादी लगभग वहाँ की मानवीय आबादी के बराबर ही है। हाल ही में एक विशेष प्रकार का काला चूहा तरक्की कर रहा है। इन चूहों ने दल बनाकर पेरिस पर हमला किया। इन नये चूहों की और पुराने चूहों की मुठभेड़ हुई और बड़ी ज़ोर की लड़ाई हुई। एक बार तो नये चूहे भगा दिये गए, परन्तु प्रोफेसर महोदय का विश्वास है कि नये चूहे जीतेंगे। यह उदाहरण यह बताता है कि चूहों में संगठन-शक्ति है, दलबन्दी है और हार जीत की समझ है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि भूरा चूहा हिन्दुस्तान से विलायत पहुँचा। सन् १७२७ ई० में भारतवर्ष में एक भूकम्प हुआ और दुर्भिक्ष पड़ा, उसी समय इन चूहों की फौज ने इस देश से जल्दी ही दूर-दूर के अन्य शहरों में डेरा जा जमाया। बड़े शहरों की इमारतों के नीचे की ज़मीन इन्होंने पोली कर डाली है और अपने घर बना लिये हैं।

चूहों में इतनी समझ है कि जिस चूहे को प्लेग हो जाता है, वह तुरन्त पहिचान लिया जाता है और बाहर भगा दिया जाता है, वह बिल में न मरकर ज़मीन पर मरता है। सड़े और जहरीले नाज की पहिचान चूहे आदमी से अच्छी कर सकते है। पुराने खुर्राट चूहे कभी पिंजरे में नहीं फँसते, बचकर और सँभलकर रहते हैं। अगर कोई चूहा फँस जाय तो बड़ी समझदारी से उसे छुड़ाने के उपाय करते हैं।

चूहा गन्दगी फैलानेवाला प्राणी है। यह ज़मीन के अन्दर की बदबू को ऊपर पहुँचाता है। साफ सुथरे मकान को खोदकर कचरा करता है। जो-कुछ भी सामने आता है, उसीको काटकर कूड़ा करकट बढ़ाता है। इससे कचरा तो फैलता ही है, परन्तु साथ-ही-साथ यह नुक़सान भी बहुत करता है। एक चालाक चूहा चौबीस घंटे में अपने वजन से तिगुना खा जाता है। इंग्लैंड में रोजाना ४० हजार पौंड का नुकसान

चूहों से होता है। भारत में ६६११८८३८९ मकान हैं। गरीब-अमीर घरों को मिलाकर यदि एक रुपया भी कम-से-कम प्रतिमास चूहों द्वारा नुकसान मान लिया जाय तो एक वर्ष में लगभग ७८ करोड़ रुपयों का नुकसान चूहे कर डालते हैं। इतना हानिकर प्राणी होने पर भी भारत में इनके निवारण का कोई उपाय नहीं हो रहा है! यूरोप के कई देशों में म्यूनिसिपैलिटियां चूहों को नष्ट कराती हैं। परन्तु परिणाम उल्टा ही रहा है- चूहे तो नष्ट नहीं हो रहे हैं—रुपया नष्ट हो जाता है। मैंचेस्टर (इंग्लैंड) के 'सेनाटरी भवन' में वहां के चूहा-विनाशक विभाग के अध्यक्ष मि० ए० डेनमान ने कहा था—

'चूंकि प्लेग आदि मारात्मक अनेक रोग चूहों से ही फैलते हैं, इसलिए चूहों की समस्या विश्वव्यापिनी है। चूहे घर का कीमती सामान नष्ट कर डालते हैं और अनेक बीमारियों को उत्पन्न करते हैं। उनसे रक्षा करने के लिए जो खर्च किया जाता है और जो वे हानि करते हैं वह लगभग १४ करोड़ रुपया वार्षिक होता है। जनता चूहों को नष्ट करने के लिए लगभग ३ करोड़ रुपया वार्षिक खर्च करती है, परन्तु वह सब व्यर्थ है। सबसे अच्छा उपाय यह है कि अपना सामान सँभालकर रखा जाय और चूहों के नाश करने की दवाओं का निर्दयतापूर्वक प्रयोग किया जाय। यह स्मरण रहे कि एक चूहे की जान बचाना एक लाख मनुष्यों की जान संकट में डालना है।

यह एक मानी हुई बात है कि, चूहों द्वारा कई भयानक रोग भी मनुष्यों में फैलते हैं। प्लेग की बीमारी फैलाने में तो ये मशहूर हैं ही। रोग फैलाने के अतिरिक्त कई चूहे बड़े ही ज़हरीले होते हैं। यह भी साँप और बिच्छू की तरह डरा जाने योग्य प्राणी है। साँप-बिच्छू का विष तो शरीर में घुसते ही अपना प्रभाव दिखा देता है, वेदना शुरू हो जाती है—इलाज होने पर आराम हो जाता है, या प्राणी मरकर कष्ट सहने से बच जाता है। परन्तु चूहे के काटने पर जो विष शरीर में प्रवेश होता है, उससे पहले-पहल कोई वेदना या तकलीफ़ नहीं होती। बाद में उपदंश

सग्रहणी, कोढ़, गलित कुष्ठ, वातरक्त आदि रोग पैदा होजाते हैं। ये रोग धीरे-धीरे मनुष्य के जीवन का अन्त कर देते हैं।

चूहे १५ किस्म के होते हैं। इनमें कुछ कम ज़हरीले और कुछ अत्यन्त विषैले होते हैं। अधिकाश २-४ तरह के ही देखे जाते हैं। घरेलू चूहे जो लम्बे और भूरे रोयेंदार होते हैं, साधारण ज़हरीले होते हैं। बड़े, काले जिनका मुँह चौडा है और जिनके जिस्म पर घुँघराले बाल होते हैं अधिक विषवाले होते हैं, ये दिन मे नहीं दिखल ई पड़ते। कभी-कभी यह मनुष्य का सामना कर बैठते हैं—दौडकर काटते हैं। सफ़ेद मुँह, पीले रग का शरीर, और झब्बेदार छोटी दुम का चूहा अत्यन्त ज़हरीला होता है। इसका काटा व्यक्ति १०-१५ दिन में ही मर जाता है। चूहों के दाँत या नाखूनों मे ही अन्य विषधर प्राणियों की तरह ज़हर नहीं होता, बल्कि उनके पखाने, पेशाब, थूक, वीर्य आदि में भी विष होता है। ये प्राणी किस प्रकार प्रत्येक वस्तु में अपना विष मिला सकते हैं, यह स्पष्ट हो जाता है। साधारण चूहे के विष से शरीर में कब्ज़, काला बुख़ार, सिरदर्द, फोडे-फुन्सी, दाह, दृष्टिमान्द्य, आदि रोग हो जाते हैं। इसीसे आप अनुमान लगा लेवें कि चूहा कैसा घातक प्राणी है।

बड़े-बडे चूहों को घूँस कहते हैं। यह चूहों की एक जाति-विशेष है। ये जिस मकान मे होते हैं, उसे खोदकर बिलकुल पोला बना देते हैं। मकानोंके चूहे बहुत करके एक ही तरह के होते हैं। जो चूहे जङ्गलमें और खेतों में होते हैं ये भूरे रंग के मोटे-ताजे होते है। खेती में पानी भर जाने पर ये निकल-निकलकर भागते हैं और ऐसी जगह जाकर छुपते हैं, जहा सूखा होता है। इनके भगाने की सबसे बढ़िया तरकीब यही है कि खेत पानी से भर दिये जायँ या उनको मारने के लिए ज़हर काम में लाया जाय। अस्तु।

हमारे घरों में रहनेवाले चूहे हर तीसरे महीने ६ बच्चे देते हैं। इस तरह एक जोड़ी चूहे से एक साल में १५१२ चूहे पैदा हो जाते हैं। यदि ये न मरें तो एक जोड़ी चूहा एक साल मे ही मकान के मालिक की

जाती-रहती है। इसलिए इन बीमारी पैदा करनेवाले और मकान गन्दा बनानेवाले जीवों को मकान में कदापि न बढ़ने देना चाहिए। चूहों को भगाने या मिटाने के लिए सबसे अच्छी तरकीब यह है कि एक बिल्ली पाली जावे ताकि उसके डर से घर में चूहे फटकने भी न पावें। कई लोग चूहे पकड़ने के लिए पिंजरे काम में लाते हैं, परन्तु पिंजरों में चूहे बहुत कम आते हैं। जब चूहों को यह मालूम हो जाता है कि पिंजरे में खतरा है तो वे उसमें नहीं घुसते। पिंजरा रखकर देखा गया है कि रात-भर घर में चूहे खूब ऊधम करते हैं, परन्तु पिंजरे में एक भी नहीं आता।

कई लोग इस तरह का यन्त्र रखते हैं कि जिसमें चूहा खाने की चीज़ों के लिए आता है तो आते ही कट जाता है। अक्सर ऐसे यन्त्र हिन्दू लोग काम में नहीं लाते। चूहों को हटाने के लिए बहुत से लोग जहर काम में लाते हैं। जहर को किसी खाने की चीज में मिलाकर रख देना चाहिए, और इस बात का खूब ध्यान रखना चाहिए कि चूहों के पीने को वहां पानी न मिल जाये। चूहे जहर खाकर मर जायेंगे। जहर मिला हुआ बाकी अन्न कहीं ज़मीन में गड्ढा खोदकर गाड़ देना चाहिए, और चूहों के बिलों को उनमें नौसादर, फिनायल या गन्धक डालकर बन्द कर देना चाहिए। काँच की कनी रूएँदार या काँच के टुकड़े बिल में भरकर बन्द कर देने से चूहे फिर उस जगह बिल नहीं बनावेंगे। कभी कभी देखा गया है कि चूहे विष मिला हुआ पदार्थ खाते ही नहीं। अगर चूहों ने विष खा लिया हो तो उनके बिलों को ढूँढ ढूँढकर अच्छी तरह बन्द कर देना चाहिए—नहीं तो उनके सड़ने से इतनी बदबू फैल जावेगी कि घर में एक घण्टा ठहरना भी कठिन हो जावेगा। चूहों को मकान से भगाने के लिए नीचे लिखे उपाय किये जा सकते हैं—

(१) 'टारटर अमेटिक' नामक अँग्रेज़ी दवा किसी भी केमिस्ट (अँग्रेज़ी दवा बेचनेवाले) के यहाँ से अथवा अस्पताल से ख़रीद लो और उसे महीन पीसकर रख लो। जब चूहों की अधिकता मालूम हो, तब इस चूर्ण को आटे में मिलाकर गोलियाँ बना लो और घर में इधर-

उधर रख दो। चूहे गोलियाँ खाकर घर में नहीं ठहरेंगे, भाग जावेंगे और भूलकर भी उस घर में क़दम नहीं रक्खेंगे।

(२) रैटिन (Ratin) या कार्बन सल्फाइड (Carbon sulphide) भी चूहों को नाश करने के लिए अच्छी दवा है।

(३) ब्लीचिंग पाउडर और टारटार मिलाकर चूहों के रहने की जगह डाल देने से चूहे भाग जाते हैं।

(४) ऊँट की लेंडी के धुएँ से भी चूहे भाग जाते हैं।

(५) बिल्ली का पाख़ाना और हरताल पानी में घोलकर एक चूहे को पकडकर उस पर लेप कर दो, घर के सब चूहे भाग जावेंगे।

(६) बकरी की लेंडी, बकरी का पेशाब, हरताल और प्याज़ को पीस कर एक चूहा पकड़कर उस पर लेप कर दो, घर के सब चूहे चले जावेंगे।

(७) चूहों को घर से भगाने का एक उपाय यह भी है कि एक चूहे को पकड़कर उसे किसी तेज रग में रग देना चाहिए और ज़िन्दा छोड़ देना चाहिए। उस रगे हुए चूहे को देखकर बाक़ी सब चूहे घर छोडकर भाग जावेंगे और फिर उस घर में नहीं आवेंगे।

रात को चिराग जलता हुआ रखने से भी चूहे नहीं आते। परन्तु जब चूहों को यह मालूम हो जाता है कि घर में कोई नहीं है, या घरवाले सो रहे हैं तो फिर वे रोशनी की भी परवाह नहीं करते और उत्पात मचाते हैं। चूहे की जाति से मिलता-जुलता छछूँदर नाम का जानवर भी होता है। यह गरीब प्राणी होता है। यह किसी तरह की शरारत नहीं करता, और न किसी की चीजों को ही ख़राब करता है। इसके शरीर से एक तरह की बदबू आती है। यह होता भी बहुत कम है। पर इसे भी घरों में न रहने देना चाहिए। कहते हैं, यह प्राणी शरीर के जिस भाग पर से निकल जाता है, वहा के बाल उड जाते हैं। इसके लिए भी वही उपाय काम में लाने चाहिए जो चूहों के लिए हैं। इसे बिल्ली मार डालती है, परन्तु खाती बहुत कम है। हमारे बताए हुए इन उपायों में से जो ठीक

ऊँचे, उससे काम लेकर चूहों को घर में न रहने देना चाहिए।

छिपकली

छिपकली को लोग बिसमरी नाम से भी बोलते हैं। संस्कृत में इसी प्राणी को 'पल्ली' भी कहते हैं। इसके सम्बन्ध में सुना जाता है कि यह एक बड़ा ही ज़हरीला प्राणी है। यह किसी को काटता ही नहीं, और जब कभी काटता है, तब उसका बचना असम्भव हो जाता है। इसका विष काले साप से भी तेज़ होता है। कहते हैं कि काले नाग का काटा व्यक्ति बच सकता है, किन्तु छिपकली का काटा कदापि नहीं बच सकता। समाचार-पत्रों में एक-दो बार पढ़ने में आया कि 'छिपकली के काटने से मृत्यु हुई।' यह तो सत्य है कि छिपकली ज़हरीला प्राणी है। एक होटल में एक बार उबलती हुई चाय में छिपकली गिर गई। उसे गिरते किसी ने नहीं देखा। जिसने उस चाय को पिया, वही मर गया। जब चाय-वाले बर्तन की जाँच की गई, तब उसके पेंदे में छिपकली निकली। इससे स्पष्ट होता है कि यह बड़ा ही जहरीला जानवर है। यह स्वय दौड़-कर किसी को नहीं काटता, न इसे छेड़ने पर यह मुक़ाबिला ही करता है। यह अत्यन्त ग़रीब प्राणी है, किन्तु जितना ही गरीब है, उतना ही ज्यादा ज़हरीला है।

हिन्दू शास्त्रों में इसके मारने का घोर पाप माना गया है। यह घरेलू जीव है, इसलिए इसके शरीर पर चढ़ जाने और छू जाने पर स्नान आदि द्वारा शुद्धि का विधान है। दान-पुण्य भी किया जाता है। शरीर पर छिपकली चढ़ जाने या ऊपर से गिर जाने पर शुभाशुभ-सूचक एक छोटी-सी सस्कृत-भाषा में श्लोक-बद्ध पुस्तिका भी है। इन सब बातों से स्पष्ट होता है कि यह प्राणी ख़तरनाक ज़रूर है। धर्म के साथ इसका सम्बन्ध स्थापित करके उसके छू जाने पर स्नान आदि द्वारा जहर की सफ़ाई का विधान दे दिया है। शरीर और वस्त्र ही नहीं, बल्कि खाद्य पदार्थों पर भी इस प्राणी को कदापि नहीं बैठने देना चाहिए। खाद्य पदार्थ को छू जाने से वह विषाक्त हो जाता है। यदि नमक

बैठी हो और वह नमक खा लिया जाय तो समय पाकर कोढ़ उत्पन्न हो जाता है। स्वास्थ्य-सम्बन्धी बातों का धर्म में इस प्रकार समावेश कर, हमारे पूर्वजों ने बहुत ही बुद्धिमानी का काम किया है।

जिन मकानों में सफ़ाई का ध्यान विशेष रखा जाता है, उनमें छिपकली नहीं रहती। यह प्राणी दीवार के किसी गड्ढे में, छेद में, अथवा किसी चीज की ओट में छुपकर बैठा रहता है, प्राय रात्रि में अपना शिकार ढूँढता है। मक्खी, मच्छर जैसे छोटे-बड़े प्राणियों को बड़े मजे से पकड़कर खा जाता है। बर्र-ततैया आदि जहरीले जीवों को भी खाता है। रात के वक्त जब बर्रें अपने छत्ते में सो जाती हैं और उड़ नहीं सकतीं, तब छिपकली चुपके से पहुँचकर उनमें पचीसों को चट कर जाती है। उनका विष इस पर कुछ भी प्रभाव नहीं करता। छिपकली प्राय ठंडे और अँधेरे भागों में रहती है। गर्मी से यह मर जाती है। इसे भगाने का सबसे सुगम उपाय यही है कि मकान में इतनी गर्मी पहुँचाई जाय कि वह मर जावे। वैसे भी इसका पीछा करके इसे भगाया जा सकता है, किन्तु यह इतना सुकुमार प्राणी है कि साधारण चोट खाकर ही मर जाता है। इसकी दुम तो बहुत ही जल्दी टूट जाती है।

यह प्राणी घरों में ही नहीं रहता बल्कि टूटे फूटे मकानों-खण्डहरों में और जगलों में भी पाया जाता है। यह केवल दो रंग का ही होता है (१) काला और (२) सफेद। लम्बाई में प्राय. पाँच-छ इञ्च तक होता है, वैसे तो यह मक्खी, मकड़ी, मच्छर, चींटी, झींगुर, बर्र, ततैया आदि प्राणियों की मकान में सफ़ाई करता रहता है, अतएव इसका रहना कोई बुरी बात नहीं है, किन्तु यह स्वय बड़ा ही घातक एवं रोगोत्पादक प्राणी है, इसलिए इसे मकानों में नहीं रहने देना चाहिए। फिनायल, घासलेट आदि की गन्ध से भी यह भगाया जा सकता है।

झींगुर-क़सारी

ये अपने नाम से प्रसिद्ध दो जाति के जीव हैं। दोनों घरों में बहु-

तायत से पाये जाते हैं। साफ़-सुथरे हवादार और प्रकाशयुक्त मकानों में इनकी दाल नहीं गलती। ठण्डे, अँधेरे और मैले मकानों में ये दोनों प्राणी बहुतायत से पाये जाते हैं। एक काले रंग का कुछ लाली लिए होता है, लम्बाई में ½ से लगाकर एक इञ्च तक होता है। पीठ पर कुछ-कुछ सफेद या मटमैले से छोटे-छोटे धब्बे होते हैं। दूसरा सफेद अथवा काले रंग का इसी आकार का प्राणी है। यह खूब उछलता है। इसके आगे दो लम्बे बाल मूँछें होती हैं। यद्यपि मूँछें पहले किस्म के जानवर के भी होती हैं, किन्तु इसके बड़ी होती हैं। वह झींगुर कहलाता है और यह कसारी।

ये दोनों ही रोशनी से घबराते हैं। दिन में, मकान की दरारों में, किसी चीज़ की ओट में, आलमारियों और सन्दूकों के सन्धि स्थानों में छुपे बैठे रहते हैं। चिराग की रोशनी से भी भागकर छिपने का प्रयत्न करते हैं। ये दोनों ही कपड़ों और काग़ज़ों को खराब करते हैं। रेशम और ऊन के वस्त्रों को बुरी तरह काट डालते हैं। ये पुस्तकों की आलमारियों में काग़ज़-पत्रों में बड़े ही मौज से ज़िन्दगी गुज़ारते हैं। ये बारीक-बारीक लेंडी फिरकर चीज़ों को गन्दा करते हैं। इनका पाख़ाना खस-खस के दानों से भी छोटी-छोटी गोलियों—जैसा काले रङ्ग का होता है। काले रङ्ग का प्राणी झींगुर साधारण तेज़ी से भाग सकता है, उसमें तेजी नहीं है, कुछ सुस्त-सा होता है। परन्तु कसारी एक चपल प्राणी है, यह प्राय फुदकता है और इसकी उछाल एक फुट से दो फुट तक होती है।

आप अपने घरों में रात के वक्त किन्हीं जानवरों के बोलने की आवाज़ प्राय सुनते होंगे। ऐसा मालूम होता है, मानों कोई घुंघरा बजा रहा हो। यदि आज तक ध्यान न दिया हो तो अब ध्यान देकर कभी सुनिए। ये दोनों प्राणी ही घरों में बोला करते हैं। सर्वसाधारण जिसे 'रात बोलना' कहते हैं, उस रात्रि की बोली के उत्पादक ये ही दोनों प्राणी हैं। ये प्राणी जङ्गलों में भी पाये जाते हैं। जङ्गलों में झींगुर की अपेक्षा कसारी ज्यादा होती है। एक और प्राणी होता है, जो रात्रि

में बोलता है इसे 'भीमरी' कहते हैं। यह काले रंग का होता ही है, परन्तु इसके पख भूरे-लाल रंग के होते हैं। पख उसके आकार से भी कहीं बड़े होते हैं। यह उड़ता भी है। यह भी ठण्ड और अन्धकार को पसन्द करता है। यह जब बोलता है, बड़ा ही शोर मच जाता है। कान इसकी झर्राहट से ऊब जाते हैं। अन्य ऋतुओं की अपेक्षा वर्षा में यह खूब ही बोलता है। यह प्राय गन्दे और नमीदार स्थानों में रहता है, पाखाने में यह बड़ी प्रसन्नता से निवास करता है।

इन प्राणियों को गर्मी असह्य होती है, अतएव इन्हें भगाने के लिए मकान में काफ़ी गर्मी पहुँचा देने से ये भाग जाते हैं, या मर जाते हैं। कपड़ों में और पुस्तकों में कपूर या फिनायल की गोलियाँ रख देने से ये उन्हें खराब नहीं करते। केवड़े के फूल की पँखुड़ियों की गन्ध भी इन्हें नहीं सुहाती। फिनायल का घोल भी जहाँ-तहाँ छिड़क देने से उसकी गन्ध से भाग जाते हैं। और उन पर डाल देने से वे मर जाते हैं। तारपीन के तेल की शीशी का डाट खोलकर रख देने से जो उसकी गन्ध उड़ेगी, उसके पास भी नहीं फटकेंगे। यथासम्भव मकानों की सफ़ाई के लिए इन प्राणियों को घर में नहीं रहने देना चाहिए। जो मकान साफ-सुथरे और प्रकाशमय होते हैं, जिनमें चीज वस्तुएँ ज्यादा नहीं भरी रहतीं उनमें ये फटकते तक नहीं हैं।

दीमक

दीमक अपने नाम से प्रसिद्ध प्राणी है। इसे गुजरात, मालवा आदि प्रांतों में 'ऊदी' कहते हैं। यह बड़ा ही खराब जानवर है। लकड़ी, काग़ज़, कपड़ा जो-कुछ इसके सामने आ जाता है, उसे मिट्टी बना देता है। इसके बराबर दुनियाँ में खाऊ कोई नहीं है। इसके द्वारा जो हानि पहुँचती है, वह कूती जाना कठिन है। इसने वे कृतियाँ मिट्टी में मिला दी हैं जिनका अभाव आज ससार की किसी भी बहुमूल्य वस्तु द्वारा पूरा नहीं किया जा सकता। यह छोटा-सा जीव सैकड़ों हज़ारों की सख्या में किसी वस्तु को खाने में जुट जाता है और उसे चाट जाता है। दीमक

दो प्रकार की होती हैं (१) ज़मीन पर रेंगनेवाली और (२) उड़नेवाली। प्राणी शास्त्र के विद्वानों का कहना है कि रेंगनेवाली दीमक जब बहुत पुरानी हो जाती है तब उसके पंख निकल आते हैं। वर्षा के आरम्भ में कड़ाके की गर्मी के बाद पानी बरसने पर यह उड़नेवाली दीमक अपने बिलों से निकलती हैं। बिलों में पानी भर जाने के कारण ही निकलती हैं। टिड्डी दल की तरह बिल से निकलकर उड़ने लगती है। यह अधिक दूरी तक या अधिक ऊँची नहीं उड़ सकती। इसके पंख बहुत ही कमज़ोर होते हैं। किसी वस्तु से ज़रा छू जाने पर टूट जाते हैं। बिल से निकलने के बाद वह वापस बिल में नहीं जाती। मर जाती है। वह मरने ही को बाहर आती है।

यह बड़ा ही दुष्ट प्राणी है। प्रकृति ने इसकी रचना क्यों की ? इस बात का उत्तर तो कोई प्रकृति-रहस्य-ज्ञाता ही जाने, किन्तु इतना तो अवश्य कहा जा सकता है कि यह मानव-जाति का परम शत्रु और निकम्मा प्राणी है, ऐसा मालूम होता है, यह संहार के लिए उत्पन्न हुआ है। पृथ्वी के भीतर-ही-भीतर यह लम्बी सुरँग बनाकर एक स्थान से दूसरे स्थान पहुँच जाती है। लोहा, पत्थर, चूना, सीमेण्ट आदि से बने मकानों में इसकी दाल नहीं गलती। फिर भी यदि एक छोटा छिद्र भी मिल गया तो उसके द्वारा मकान में घुसकर माल-असबाब को मिट्टी कर डालती है। यह जब एक या दो की संख्या में होती है, तब कुछ नहीं करती, किन्तु ज्यों ही इनकी पल्टन बनी कि इन्होंने आक्रमण किया। इस प्राणी को भूलकर भी मकान में नहीं आने देना चाहिए। यह जहाँ कहीं अपना कार्य आरम्भ करती है, वहां गन्दगी पैदा कर देती है। अच्छी-से अच्छी जगह में मिट्टी का ढेर कर देती है। जिस वस्तु को लग जाती है, उसे बदशकल बना छोड़ती है।

जिस वस्तु को इस सत्यानाशी प्राणी से बचाना हो, उसे डामर (तारकोल) से पोत देना चाहिए, परन्तु ऐसे पदार्थ जिन्हें तारकोल से नहीं पोता जा सकता, फिनायल की गोलियाँ रखकर इससे रक्षा की जा

सकती है। यह प्राणी मिट्टी के तेल और फिनायल के घोल में मर जाता है। जिस जगह इसने अपना अखाड़ा लगाया हो, वहाँ मिट्टी का तेल या फिनायल छिड़क देने से फिर वहाँ नही आती। इसका अपने घर में पाँव ही नहीं जमने देना चाहिए। क्योंकि एक बार इसने क़दम रखा कि सारे मकान को पोला करके छोड़ा। इसके हटाने का सहज और स्थायी उपाय यह है कि आस-पास घूम-फिरकर देखो कि इसका घर कहाँ है। कभी-कभी फर्लाङ्गों और मीलों दूरी पर भी इनका ठिकाना होता है। गाँव के आस-पास ढूँढ़ने पर इनका भिठा जिसे बोमला (वल्मीक) भी कहते हैं, मिलेगा। कई लोग मिट्टी के इस ढेर को बाबी (साप की) भी कहते हैं। सम्भव है, इसमें साप घुस बैठा हो, परन्तु इसे बनाती दीमकें ही हैं। इस भिठे को खोदना चाहिए। इसमें एक मिट्टी का गोला निकलेगा, इसे फोड़कर देखेंगे तो एक बड़ा दीमक निकलेगी। यह दीमकों की रानी है। इसे या तो बहुत दूर ले जाकर छोड़ दो या मार डालो। दीमकों का उपद्रव नहीं रहेगा। रानी के चले जाने पर दीमकें भी चली जावेंगी। तेल में या पानी में हींग घोलकर जहा दीमक लगती हो छिड़क दो, दीमक नष्ट हो जावेगी।

मक्खियाँ

मक्खी बड़ा ही घातक घरेलू प्राणी है। इसकी सर्वत्र पहुँच है। जब तक अत्यन्त सावधानी न रखी जावे, इसके घातक प्रभाव से बचना कठिन है। यह सब देशों में सब जगह और सब मौसिमों में पाई जाती है। कुँआर (आश्विन) कार्तिक के महीने में इनकी खूब वृद्धि हो जाती है। गर्मी में किन्तु विशेषत. वर्षा ऋतु में मक्खियाँ अण्डे देती हैं। एक बार में एक मक्खी १५० से २०० तक अण्डे देती है। हर तीसरे चौथे दिन इसी सख्या मे अण्डे देती रहती है। एक महीने में एक मक्खी दो हज़ार तक अण्डे दे डालती है। मक्खी गन्दे स्थानों में ही अपने अण्डे रखती है। सड़े खाद में, गोबर में, लीद में, ऐसे ही स्थानों में वह अण्डे रखती है। मक्खी अण्डों की देख-भाल नहीं करती। बच्चे

निकलते ही अपनी खूराक उसी गन्दगी से प्राप्त करके पनप जाते हैं। यदि मौसिम का तापक्रम अधिक हुआ तो १० दिन में अन्यथा १२ से १४ दिन में अण्डे से मक्खी निकल आती है। मक्खी को जितना बढ़ना होता है वह अण्डे में ही बढ़ चुकती है, बाहर उसके शरीर की वृद्धि नही होती, छोटी-छोटी या बड़ी-बड़ी मक्खियाँ जो कभी-कभी आप देखते हैं वे भिन्न होती हैं। मक्खियों की कई जातियां हैं। भयानक सभी हैं। कोई कम खतरनाक है और कोई ज्यादा। जो मक्खियां हमारे घरों में पाई जाती हैं ये सबसे ज्यादा हानिकर हैं।

मक्खी बड़ा ही गन्दा जीव है, इसको स्वयं अपनी गन्दगी का ख्याल है, तभी वह जब कभी फुर्सत पाती है, अपने शरीर को अपने सिर पंख आदि को यथावकाश पोंछकर सफाई करती रहती है। इसके शरीर पर विविध रोगों के हज़ारों-लाखों कीटाणु (Germs) हमेशा लदे रहते हैं। वैज्ञानिकों ने अणुवीक्षण यन्त्र की सहायता से एक मक्खी पर ३।४ लाख तक रोग-कीटाणु गिने हैं। इसके शरीर की और विशेषतः टांगों की बनावट ही ऐसी है कि उसमें रोग-कीटाणु अच्छी तरह उलझ जाते हैं—चिपक जाते हैं। मक्खी गन्दगी पसन्द करती है, इसलिए कफ, थूक, घाव, मूत्र, विष्ठा, पीव, पाखाना आदि पर यह बड़े चाव से बैठती है। जिस वस्तु पर बैठती है, उसका अंश उसके पंजों में उलझ जाता है। वहाँ से उड़कर वह जब दूसरी वस्तु पर बैठती है तो टाँगों में चिपके हुए परमाणु उस वस्तु पर छोड़ जाती है। इस प्रकार गन्दगी फैलाने में यह एक अजीब प्राणी है। आप कैसे प्रत्यक्ष पाखाना खाने से इन्कार करेंगे और भोजन के समय पाखाना देखना तो दूर रहा, नाम तक सुनकर नफ़रत दिखायेंगे और ऐसा मुँह बनायेंगे मानो मुँह में ही घुस गया हो, किन्तु एक मक्खी पाखाने पर से सीधी उड़कर यदि आपकी थाली में भोजन सामग्री पर आ बैठती है तो आपको न तो घृणा ही होती है और न मुँह पर ही सल आते हैं। वास्तव में देखा जाय तो मक्खी ने पाखाने का अंश आपके भोजन में मिलाकर आपके पेट तक

पहुँचा ही दिया। बात इतनी ही है कि वह इतना सूक्ष्मातिसूक्ष्म था कि आप उसे जान न सके। इतने पर से आप मक्खी की गन्दगी का अनुमान लगा सकते हैं।

हैजे के दिनों में बीमार की उल्टी और दस्त पर बैठकर ये मक्खिया हैजे को सब घरों में पहुचा देती हैं। क्षय, मोतीझरा (टाइफ़ाइड), ज्वर, अतिसार, चेचक, आंखों का दुखना आदि अनेक छूत के रोग मक्खी द्वारा ही फैलते हैं। संसार में संहार करनेवाला यह एक विचित्र प्राणी है। यह असंख्य मनुष्यों को मौत के घाट उतारता है। यह कितना विषाक्त है कि इसे पचा सकना मनुष्य के पेट की शक्ति से बाहर है। ज्योंही मक्खी पेट में पहुँची कि वमन हो जाती है।

मक्खियाँ महा अहितकर, अनर्थकारी और प्राणनाशक हैं, मनुष्य को सदा इनसे सावधान रहना चाहिए। इनसे बढ़कर मानव-जाति का दूसरा कोई शत्रु नहीं है। जो लोग इनसे बचने की चेष्टा नहीं करते, वे सदैव रोगी रहकर हानि उठाते हैं। जो अपना और मानव-समाज का कल्याण चाहते हैं, जो समाज की हितकामना करते हैं, उन्हें चाहिए कि मक्खियों से स्वय बचें और दूसरों को बचाएँ। मेरी सम्मति से इन्हें मारना कोई पाप नहीं है, बल्कि इसमें मानव-जाति का हित है। इन्हें हाथों से मार लेना सहज नहीं है क्योंकि इसके सारे शरीर पर सैकड़ों की सख्या में आँखें होती हैं। ये तत्काल, उड़ जाती हैं और मार नहीं खातीं। अब हम कुछ ऐसे उपाय बता देना चाहते हैं, जिनसे मक्खियों को भगाया जा सकता है और मारा भी जा सकता है। मकान के दरवाज़ो पर पर्दे डाल रखने से घर में मक्खिया नहीं आतीं। घर में ऐसी चीज़ें नहीं फैलानी चाहिएं, जिनके लिए मक्खिया अन्दर आवें। मक्खियों का झगड़ा मिटाने के लिए नीचे लिखे उपाय काम में लाने चाहिएँ—

(१) सफेद संखिया १ तोला, सफेद शक्कर ३० तोला, और जोरपिंक एक तोला तीनों को मिलाकर जहाँ मक्खियाँ खूब हों वहाँ रखदें, मक्खियां

भाग जावगी। यह ध्यान रहे कि यह दवाई ज़हर है, इसलिए इससे बचते रहना चाहिए।

(२) काली मिर्च २ तोला, गुड़ दो तोला और दूध ४ तोला। एक बर्तन में तीनों को मिलाकर रख दें। मक्खियाँ आप-से-आप मकान के बाहर निकल जायेंगी।

(३) रेस्पिड केस्सिया (Raspid Quassia) और शक्कर दोनों बराबर-बराबर लेकर मक्खियों के जमाव में रख दें और ऊपर से जोश दिया पानी डाल दें यहा फिर मक्खिया नहीं ठहरेंगी।

(४) एक क्वार्टर गर्म उबलते हुए पानी में १॥ औंस आरसनिक पाउडर (Arsenic powder) और दो औंस वाशिंग सोडा (Washing soda) मिलावें। जब ये गल जावें तो एक कागज़ इसमें भिगोकर सुखा लें। बस, इस कागज को छूते ही मक्खिया मर जावेंगी। यह बहुत तेज़ ज़हर है, इसलिए इससे बचकर ही रहना चाहिए।

(५) एक कागज़ को फिटकिरी के पानी में भिगोकर सुखा लें। बाद में उबाले हुए लिनसीड आयल (Linseed oil) राई के तेल में रेज़िन (Resin) को गलावें। गल जाने पर थोड़ा सा शहद डालदें। अब इस दवा को उस फिटकिरी में भिगोकर सुखाए हुए क़ाग़ज़ पर चुपड़दें, जहां मक्खियाँ हों इस कागज़को रखदें, मक्खियाँ उसमें चिपककर मर जावेंगी। अंग्रेज लोग अपने मकानों में इन्हीं कागज़ोंको काम में लाया करते हैं।

(६) अकरकरा तीन माशे, गन्धक दो माशे, नरगिस की जड़ चार माशे, इन तीनों को खूब बारीक पीसकर पानी में घोल लें, और मकान में छिड़क दें मक्खियां नहीं आवेंगी।

(७) कपूर, हड़ताल, नकछीकनी, कुटकी और प्याज सब बराबर भाग लेकर कूट लेवें। आग पर रखकर इसको धूनी देने से मक्खियाँ भाग जाती हैं।

(८) अमेरिकावालों ने मक्खी भगाने का एक सरल उपाय ढूँढ

निकाला है कि ऑयल आफ बे (Oil of bey) खिड़कियों और दरवाज़ों पर किसी वार्निश में मिलाकर लगा देने से मक्खियां घर में घुसती ही नहीं। वार्निश में चौथाई हिस्सा यह तेल मिलाना चाहिए।

इन उपायों में जो जहरीले उपाय हैं उन्हें काम में लाना ही अच्छा है। अगर उन्हें कोई गृहस्थी काम में लावे तो बहुत ही होशियारी के साथ, नही तो फायदा उतना नही होगा, जितना नुक़सान हो जाने का अन्देशा है। इतने उपाय लिख दिये हैं, आशा है अब लोग अपने घरों से मक्खियाँ हटाकर सुख से जिन्दगी बिताने की कोशिश करेंगे।

मक्खियों को भली प्रकार से नष्ट करने के लिए हमें इस बात का ज्ञान होना आवश्यक है कि वह अपने अण्डे अथवा बच्चे कहाँ रखती हैं। जहां मक्खियों के अण्डे अथवा बच्चे हों, वह खाद अथवा मैला नष्ट कर देना या गाड़ देना चाहिए अथवा कोई विष छिड़ककर उन्हें नष्ट कर देना चाहिए।

मक्खियों को नष्ट करने के लिए नीचे लिखा हुआ प्रयोग भी कार्य में लाया जा सकता है।

थोड़ी-सी फॉर्मेलीन (Solution of formaline) लीजिए और उसमें थोड़ा-सा पानी डालकर हलका जहर बना लेना चाहिए व उसमें फिर थोड़ी सी शक्कर मिला देना चाहिए, इस प्रकार से जब यह शर्बत तैयार हो जाय तो उसमें एक रोटी भिगो लेना चाहिए व भीगी हुई रोटी को एक खुली हुई तश्तरी में जहा मक्खिया हों रख देना चाहिए, मक्खिया शक्कर के कारण उस पर बैठेंगी व खाते ही मर जायेंगी।

मक्खियों को मारने के लिए इसी के आधार पर एक चिपचिपा कागज़ भी चल गया है (Fly paper) जो टेबल पर रख दिया जाता है, मक्खियाँ उसपर आ बैठती है और उसके पदार्थ को खाते ही मर जाती हैं।

(१) घर में तथा बाहर, हर जगह सफाई रखनी चाहिए। (२) घर में खाने-पीने की चीज़ें इधर उधर खुली न पड़ी रहें। (३) घर में रोटी,

दाल, भात, शीरा, पूरी, कढ़ी, मीठा आदि चीज़ें और जूठन के टुकड़े भी खुले न रहने पावें। (४) घर के आस-पास की जगह में घोड़े की लीद व फलों के छिलके, पत्ते, गाय-भैंस का गोबर, कूड़ा-करकट आदि गन्दी चीज़ें फेंकी न जायँ, क्योंकि इनके सड़ने पर मक्खियां इन्हीं में अण्डे देंगी और उनसे अनगिनत मक्खियां उत्पन्न होंगी। (५) पनालों और पाख़ानों को ख़ूब साफ रखा जाय और उनमें कभी-कभी फिनायल भी छोड़ा जाय, जिससे उनपर मक्खिया न भिनभिना सकें। (६) सड़ी-गली शाक भाजी घर में न रखी जाय। (७) पीने तथा खाने की चीजों पर मक्खिया न बैठने पावें, इसलिए उन्हे ढककर रखना चाहिए। (८) मक्खियों के अण्डों को नष्ट करने का प्रयत्न करते रहना चाहिए। (९) बाज़ार में खाने-पीनेवाली चीज़ें हर समय शीशे की अलमारियों या महीन जालियोंवाले पिंजड़ों में रखी जानी चाहिएँ। (१०) शरीर पर मक्खियों को बैठने न देना चाहिए। (११) मक्खिया गुड़, मक्खन, शक्कर, मलाई, मिठाई या मेवे पर बहुत अधिक बैठती हैं। इसके लिए फ्लीट तथा कोमों न मक अमेरिकन औषधि को पिचकारी में भरकर घर-भर में छींटने से मक्खियां नहीं आतीं। भोजन के पहले रसोई-घर में उन्हें छींट लेने से मक्खियों से छुटकारा मिलता है। (१२) रसोई या भोजन के घर में जो द्वार पर खिड़कियाँ हों, उनमें बास की पतली पतली छिपाकें आस-पास लगी रहनी चाहिए, उनमें बारीक छेदवाली तार की जाली लगा कर भी मक्खियों को फँसाकर दूर किया जा सकता है। (१३) गुड़ और गोंद कागज़ पर चुपड़कर मक्खियों को फँसाकर दूर किया जा सकता है। (१४) एक भाग फोरमील, आठ भाग पानी और आठ भाग दूध का मिश्रण बनाकर घर में छींटने से मक्खियाँ भाग जाती हैं। (१५) दो भाग सोमल (एक जाति का क्षार), दस भाग गुड़ और सौ भाग पानी के मिश्रण में रस्सी भिगोकर लटका रक्खें। इस डोरी पर मक्खिया बैठकर नष्ट हो जायँगी। (१६) एक प्याला खांड के पानी में थोड़ा बाइक्रोमेट ऑफ पोटाश डालकर उस पानी को घर में रखे तो उमसे मक्खिया

दूर होंगी। (१७) कपूर, हरताल, नकछिकनी, कुटकी और प्याज़ की धूनी से भी मक्खियां भागती हैं।

मच्छर

मच्छर, मक्खियों से कुछ कम हानिप्रद नहीं है। इसके प्रभाव से देश-के-देश उजड़ होगये। कई राष्ट्र निर्बल हो गए। मच्छर कई प्रकार के होते हैं, उनमे सबसे अधिक घातक 'एनाफेलीज़' नामक जाति का मच्छर होता है। घर में रहनेवाले मच्छरों में एक जाति और भी है उसे क्यूलेक्स कहते हैं। क्यूलेक्स उतना भयानक नहीं है जितना 'एनाफेलीज़'। यह एनाफेलीज़ ही मलेरिया नामक भयंकर ज्वर का प्रचारक है। प्रतिवर्ष हमारे देश मे लाखों व्यक्ति मलेरिया से ही मरते हैं। यह क्षुद्र जन्तु मच्छर हमारे देश का जन संहार किस तरह कर रहा है? इससे सावधान होने की बहुत ज़रूरत है। यह मच्छर दूसरी क़िस्म के मच्छरों में मिल-जुलकर रहता है, अत. इसका पहचान लेना कठिन होता है। इस एना-फेलीज़ जाति के मच्छर के पखों पर काले काले दाग होते हैं। यह जब बैठता है तो इसका मुँह ज़मीन की ओर और दुम ऊपर की ओर उठी हुई रहती है। क्यूलेक्स की कमर झुकी रहती है और दोनो हिस्से जमीन से भिड़े रहते है। एनाफेलीज़ सीधा बैठता है। इसका रग स्लेट सरीखा होता है और क्यूलेक्स भूरा होता है। दोनों मच्छरों की पहचान उनकी शारीरिक बनावट और बैठने के ढँग से की जा सकती है। एनाफेलीज़ जहा बैठा दिखाई पडे उसे लोकोपकारार्थ तत्काल मार देना चाहिए।

मच्छर (एनाफेलीज़) एक अत्यन्त घरेलू शत्रु है जिससे सदैव सावधान रहने की आवश्यकता है। इस मच्छर का काटा हुआ जीवन-भर के लिए काफ़ी होता है। एक बार जिसे इस मच्छर ने काटा हो और ठीक-ठीक इलाज द्वारा उसके विषैले कीटाणुओं को शरीर से निकाल न दिया गया हो तो यह आजीवन चाहे जब मलेरिया जैसे घातक ज्वर को पैदा करने के लिए काफी हैं। इनकी उत्पत्ति वर्षा ऋतु के अन्त में होती है। एक मादा मच्छर सैकड़ों-हज़ारों अण्डे देती है। वह एक बार

प्रसव करने के बाद तत्काल ही इस संसार से कूच कर जाती है, परन्तु सैकड़ों हज़ारों अपने पीछे छोड़ जाती है। गन्दे पानी के गड्ढों के किनारे कीचड़ में वह अण्डे देती है। सैकड़ों मर जाते हैं और हज़ारों जीवित रहकर प्राणि-संहार करते हैं। इनको नष्ट करने का सहज उपाय है कि वर्षा ऋतु में पानी भरकर सड़ जानेवाले गड्ढों को बराबर कर दिया जाय और जहाँ-तहाँ फिनायल अथवा मिट्टी का तेल पानी में मिलाकर डाल दिया जाय। मच्छरों को मारने के बजाय इनके अण्डों-बच्चों को ही नष्ट कर देना चाहिए। सबसे उत्तम उपाय इनसे बचने का यही है कि जालीदार मकानों में रहा जाय, और सोते वक्त मच्छरदानी (मसहरी) लगाई जाय। ये मच्छर दिन को नहीं काटते। संध्या होते ही आक्रमण करते हैं। वायु-सेवन इत्यादि करनेवालों को वर्षा ऋतु के अन्त में इनसे अपने हाथ-पैरों की रक्षा करनी चाहिए। जो गरीब लोग जो मच्छरदानी काम में नहीं ला सकते कोई तेल हाथ-पैरों में लगाकर सो जायँ। वैसे मसहरी इतनी मँहगी नहीं पड़ती, जितनी कि बीमारी हो जाने पर दवा-दारू मँहगी होती है। एक-मंजिले मकान के रहनेवालों पर मलेरिया का जितना प्रकोप होता है उतना दुमंजिले या उससे अधिक ऊँचे मकानों में रहने वालों पर नहीं होता। इसका कारण यह है कि यह मच्छर (एनाफेलीज़) अधिक ऊँचा नहीं उड़ सकता। ये उसे भी अगर आँधी-अन्धड़ भी अधिक दूर तक नहीं उड़ सकते। इसलिए आस-पास के गन्दे गड्ढे नाबदानों, मोरियों आदि की सफाई का विशेष ध्यान रखने से भी इन मच्छरों की उत्पत्ति रोकी जा सकती है। जानकारों ने यह निश्चय किया है कि मच्छर नहीं काटता, बल्कि मादा मच्छर काटती है। मादा ही खून पीती है। नर तो हरे, घास-फूस फल वगैरा के रस पर अपना गुज़र करता है। मच्छर अन्धेरे, ठण्डे और बन्द मकानों में रहते हैं। सर्दी में इनका ज़ोर घट जाता है लेकिन गर्मी और बरसात में ये बहुत हो जाते हैं। गन्दे मकानों में मच्छर बहुत होते हैं। हवादार मकानों में ये नहीं ठहरते। ये मनुष्य का खून

पीते हैं। इनके काटने से खुजलाहट तो होती ही है, नींद भी नहीं आने पाती। मच्छरों के काटने से मलेरिया के अतिरिक्त और भी कई बीमारियाँ हो जाती हैं। इसलिए इन्हें घर में नहीं रहने देना चाहिए। मच्छरों से बचने के लिए सबसे पहिले यह ध्यान में रखना चाहिए कि मकान में और मकान के आस-पास ऐसी-ऐसी जगहें न हों जहाँ गीला रहता हो, पशुओं के बांधने की जगह साफ़ रहती हो। मच्छरों को भगाने के लिए धुआ अच्छा उपाय है। पशु-शालाओं में हर रोज़ शाम को धुआ कर देना चाहिए। कण्डों की धुआँ, नीम की पत्ती की धुआँ या गन्धक की धुआँ मच्छरों को तत्काल भगा देती है। जहाँ मच्छर हों, वहाँ धुआँ करके मकान के दरवाजे और खिड़कियाँ बन्द कर देनी चाहिएँ, जिससे घर में अच्छी तरह धुआँ घुट जावे। यदि गन्धक जलाकर धुआँ की गई हो तो फिर मकान के सब दरवाजे खोलकर उसमें खूब हवा आने-जाने देना चाहिए, जिससे वायु शुद्ध हो जाय। अथवा नीचे लिखी धूनी बनाकर घर में जलाने से भी मच्छर नहीं रहने पाते।

कादे के बीज, गन्धक, भेड़ की मेंगनी, गूगल, गाय का गोबर, अनार की लकड़ी, फिटकरी, तुलसी और हरताल बराबर लेकर कूटकर रख लो और जब मच्छर भगाने हों आग पर रखकर मकान में धूनी दे दो।

बर्र ततैये

बर्र और ततैये भी जानवर हैं। ये ज़हरीले होते हैं। जहाँ कहीं डंक मारते हैं, वहीं दर्द होता है और सूज जाता है। ये तीन क़िस्म के होते हैं। एक बिलकुल पीले, दूसरे सुर्ख़ और तीसरे सुर्ख़ लेकिन डंक और शरीर पीली धारीदार। पीले ततैये का ज़हर उतना तेज़ नहीं होता, जितना कि लाल और लाल-पीले का होता है। इन्हें घर में नहीं रहने देना चाहिए, क्योंकि ये बड़ी तकलीफ देनेवाले जीव हैं। इनका घर में पैर नहीं जमने देना चाहिए। ज्योंही ये अपना छत्ता बनाने लगें, उसे तोड़ देना चाहिए। छत्ता बना लेने के बाद इन्हें हटाना ज़रा मुश्किल पड़ जाता है। मकानों में ठंडे घरों में, ये अपना छत्ता बनाते हैं। कभी कभी दीवार को

खोखली करके उसमें रहते हैं। इनको हटाने के लिए धुआँ सीधा और अच्छा उपाय है। जहाँ ये हों वहाँ धुआँ कर देने से बिलकुल नहीं ठहरते।

पतिंगे

चिराग पर उड़कर गिरने वाले कीड़े पतिंगे कहलाते हैं। इनका उपद्रव बरसात में ज्यादा होजाता है। इस मौसिम में तरह-तरह के पतिंगे पैदा हो जाते हैं या बिलों में पानी वग़ैरा भर जाने के कारण बाहर निकल पड़ते हैं। एक पतिंगा तो ऐसा है जो बदन पर बैठा और उसे हाथ से हटाया कि मर जाता है। वहां पर फिर एक फफोला होता है, जिसके फूटने पर जलन होती है। ऐसे पतिंगे छोटे-छोटे गावों में ज्यादा होते हैं, और क़स्बों में भी पाये जाते हैं। इनसे बचने का सहज उपाय यही है कि मकानों के दरवाजों पर पर्दा रक्खा जाय। प्याज़ की धूनी से भी पतिंगे नहीं आते हैं।

चींटी-मकोड़े

चीटियों की बहुत-सी जातियां हैं। यह एक अनोखा प्राणी है। इस प्राणी के बारे में अगर विस्तारपूर्वक लिखा जाय तो एक छोटी-मोटी पुस्तक अलग ही तैयार हो सकती है। जिन घरों में मीठा ज्यादा होता है, या यों कहिए कि मीठी चीज़ें बिना हिफाज़त जहां रक्खी जाती हैं, वहां पर चीटियां होती हैं। इसलिए मीठी चीज़ों को अच्छी तरह ढाककर रखना चाहिए। तेल, घी वग़ैरा की बनी हुई चीज़ों पर भी चीटियां लग जाती हैं। छोटी और भूरी चीटियाँ ख़राब होती हैं। वे ज़हरीली भी होती हैं। काटती भी हैं। भोजन में अगर आदमी भूल से खा जावे तो शरीर पर पित्ती हो जाती है, इसलिए इन चीटियों से बहुत बचना चाहिए। काली चींटी इससे ग़रीब होती है, लेकिन काटती वे भी हैं।

मकोड़े (चींटे) भी मीठे के लिए होते हैं। इनकी भी अनेक जातियाँ हैं। ये बुरी तरह काटते हैं—काटते वक़्त चमड़े को इतनी बुरी तरह से पकड़ते हैं कि हटाते वक़्त उनका पिछला हिस्सा टूट जाता है, फिर भी नहीं छोड़ते। इन्हें घरों में से हटाने के लिए पहिले इनके बिल को ढूँढ़ना

चाहिए। उस बिल के आस-पास या बिल में घासलेट (मिट्टी) का तेल छिड़क देना चाहिए या फिर गन्धक, हींग और हल्दी पानी में घोलकर इनके बिलों के पास छिड़क देना चाहिए। इससे चींटे-चींटी, (कीड़े-मकोड़े) बिल के बाहर नहीं निकलेंगे। हल्दी के चूर्ण से भी कीड़े-मकोड़े वगैरा भाग जाते हैं।

अलसिये

अलसिये (गिंढोले), ज़मीन के अन्दर रहनेवाला, सांप के बच्चे के जैसा प्राणी होता है। इसे केंचुआ भी कहते हैं। यह ज्यादातर ज़मीन के अन्दर रहता है। बरसात में बहुतायत से पैदा हो जाता है। यह प्राणी अपने घर के मुँह पर उम्दा, नर्म और चिकनी मिट्टी लगाकर खुद अन्दर बैठता है। इसमे कुछ गन्दगी नही होती। हां, इतना ज़रूर होता है कि ज़मीन की शक्ल बदसूरत हो जाती है। यह साबुन के पानी से मर जाता है। कँकरीली और रेतीली ज़मीन में यह नही होता। वर्षा समाप्त होने के बाद कड़ाके की धूप पड़ने पर जब जमीन सूख जाती है तब बेचारे मर जाते है।

पिस्सू

यह बड़ा दुष्ट प्राणी हैं। अक्सर यह काले और भूरे रङ्ग का होता है। यह चपटा होता है। इसके पंख होते हैं किन्तु उनसे उड़ नहीं सकता। फुदकता हैं। ३-४ फुट तक ऊँचा कूद लेता है। यह जहां काटता है वहां खुजलाहट होती है, और ददोड़े पड़ जाते हैं। यह पशुओं में भी होता हैं। कुत्ते, बिल्ली चूहे, ढोर और पक्षियों तक में पाया जाता हैं। यह अँधेरे और ठंड मे रहता है। गर्मी से घबराता है। चपटा बदन होने के कारण दबाकर नही मारा जा सकता, बल्कि मसलना पड़ता है तब कहीं मरता है। यह फुदक-फुदककर भी चलता है। इसके हटाने का सहज उपाय यही है कि घर में आग जलाई जाय। घर में खुली जगह घास फैलाकर आग लगा देनी चाहिये। अगर घर में घास जलाना खतरनाक हो, तो फिनायल पानी में मिलाकर छिड़क देना।

चाहिए। जिन घरों में हवा धूप और सफ़ाई रहती है उनमें पिस्सू बहुत कम ठहरते हैं।

पिस्सू प्लेग उत्पन्न करता है। चूहा, पिस्सू और प्लेग के कीटाणु ये तीनों प्लेग के कारण हैं। जब बीमार चूहे को पिस्सू काटते हैं तब रोग-कीटाणु पिस्सुओं में आ जाते हैं। चूहे के मर जाने पर पिस्सू उसे छोड़ भागते हैं और मनुष्यों पर चढ़ जाते हैं। ये पिस्सू जिसे काटते है, उसे भी प्लेग हो जाता है। इस प्राणी से सदैव बचने की जरूरत है।

कनखजूरा

कनखजूरा अपने नाम से प्रसिद्ध प्राणी है। इसे 'खजूरा' भी कहते हैं। यह एक लम्बा-सा प्राणी होता है जिसके दोनों ओर बहुत से पाँव होते हैं। यह दोनों तरफ से चल सकता है। गन्दे, अन्धेरे और सीलदार मकानों में अधिक होता है। एक इञ्च से लगाकर ६।१० इञ्च तक लम्बा होता है। यह ज़हरीला जानवर है, किन्तु इतना भयानक नहीं होता कि मृत्यु हो जावे। यह किसी प्राणी के अपने सब पंजे गाड़कर चिपक जाता है। इससे खुजलाहट और सूजन होती है। इसको छुड़ाने का सरल उपाय यह है कि ताज़ा मांस का एक छोटा-सा टुकड़ा लाकर उसके मुँह पर रख दिया जावे। ५।७ मिनट में शरीर को छोड़कर मांस पर आजायगा। जो मांस का प्रयोग नहीं कर सकते वे मांस के बजाय गुड़ में कपड़ा भिगोकर उसके मुँह के पास रखें। वह इस कपड़े पर आजावेगा। यह प्राय कान में घुसकर वहाँ जम जाता है, इसी कारण इसका नाम कनखजूरा पड़ गया है। अगर यह कान में घुस जाय तो कान में नमक का पानी (Saline Solution) डालना चाहिए। सुश्रुत में इस प्राणी की ८ जातियाँ मानी गई हैं। १ परुष २ काला ३ चितकबरा ४ कपिल रँग का ५ पीला ६लाल ७सफेद और ८ अग्नि वर्णवाला। इनमें से अग्निवर्ण और सफेद अत्यन्त ज़हरीले होते हैं। नारँगी रँग का भी बहुत विषैला होता है। इनके काटने से पीड़ा, दाह, दिल में जलन, सूजन, बेहोशी और शरीर पर सफेद रँग की फुन्सियाँ

निकल आती हैं। 'वंगसेन' में लिखा है कि इसके काटने से पसीना आता है, अफीम का सा नशा होता है। तिब्बे अकबरी में इसके ४४ पाँव माने गये हैं। २२ आगे २२ पीछे। इसे शरीर से हटाने के लिए नीचे लिखे प्रयोग काम में लावें—

(१) मीठे तेल के दिये में जो तेल जलने से बचा हो, वह इस पर चुपड़ दिया जाय।

(२) मैसिल, हल्दी, दारुहल्दी, गेहूँ समभाग लेकर इन्हें पानी में पीस लो और लेप कर दो।

(३) केवल हल्दी और दारुहल्दी का ही लेप करदो।

(४) केसर, तगर, सहजना, पलाश, हल्दी और दारुहल्दी को पीस कर लेप कर दो। कनखजूरा हट जायेगा।

(५) हल्दी, दारुहल्दी, सेंधानमक और घी इन्हें पीसकर लेप करने से भी ज़हर दूर हो जाता है।

(६) गाय का गोबर भी कनखजूरे का विष नष्ट करता है।

(७) जहाँ कनखजूरा चिपका हो उस पर थोड़ी शक्कर (चीनी) बुरका दो वह जगह छोड़ देगा।

जूँ (चीलर)

जूँ यद्यपि साधारण-सा प्राणी है किन्तु बड़ा ही भयानक है। यह आस्तीन का साँप है। मक्खी और मच्छर से भी ज्यादा ख़तरनाक है। दिखने में गरीब परन्तु हानि पहुँचाने में किसी भी घातक प्राणी से कम नहीं—ऐसे जन्तु से बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है। यह गंदगी-पसन्द है। जो लोग बहुत दिनों तक अपने कपड़े-लत्ते नहीं बदलते, स्नान नहीं करते उनके वस्त्रों में, बालों में और शरीर पर जूँ का क्रीड़ा-क्षेत्र होता है। गन्दी स्त्रियों के कपड़ों में और सिर के बालों में ये बड़ी बेफ़िक्री से निवास करती हैं।

ये दो रँग की होती हैं। भूरी और काली। इनका रँग ऐसा होता है कि मैले वस्त्र पर ये ढूँढने से ही दिखाई पड़ती है। मादा जूँ मोटी

और तगड़ी होती है। एक जूँ एक बार में ४०० तक अण्डे देती है। यद्यपि इनका जीवन केवल ७ हफ्ते का ही है तथापि इस थोड़ी-सी उम्र में ही एक जूँ ५-७ हज़ार अण्डे दे जाती है। जूँ के अण्डों से ८-१० दिन में बच्चे निकल आते हैं।

जूँ के द्वारा छूत की बीमारियां एक से दूसरे पर सहज ही पहुँच जाती हैं। टायफाइड ज्वर (मोतीझरा), चेचक, मलेरिया आदि रोग जूँ के द्वारा एक से दूसरे में पहुँच जाते हैं। टरकम्प, सिरदर्द आदि रोगों का कारण भी जूँ होता है। इसका पाख़ाना खुजली आदि रोग उत्पन्न करता है। चर्मरोग उत्पन्न करने में इसका मुख्य स्थान होता है। काल-गेट यूनीवर्सिटी के डाक्टर यूनाल्ड ए० लेअर्ड ने अपनी "स्किन डिज़ी-ज़ेज़" नामक पुस्तक में लिखा है कि जूँ जितना छोटा जीव है उतना ही वह खतरनाक है। खटमल मच्छर कहीं इससे कम हानिप्रद हैं। स्नायुप्रणाली पर इसके विष का बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके काटने से अनेक चर्मरोग हो जाते हैं। इसलिए इससे सदैव बचना चाहिए। इसके मुँह में एक नुकीला डङ्क होता है, जिसे प्राणी के शरीर में चुभोकर खून पीता है। यदि किसी छूत की बीमारी से ग्रस्त रोगी के शरीर का इसने खून पिया हो और वह किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटे तो उसे भी बीमारी हो जाने की सम्भावना है। छूत की बीमारियों (Contagious Diseases) के समय जूँ से बहुत सतर्क रहना चाहिए।

यह प्राणी अधिक दिनों तक भूख बर्दाश्त नहीं कर सकता। इसलिए कपड़ों को ८-१० दिन तक कहीं एकांत में डाल देने पर स्वयं मर जाती है। गर्म पानी में, फ़िनायल के पानी में, कार्बोलिक एसिड के घोल में, नीम के पानी में, प्याज़ के रस में, यह फ़ौरन मर जाता है। धूप सहने में भी असमर्थ है। नीबू के रस में शक्कर मिलाकर बाल धोने से जुएँ मर जाती हैं। सीताफल (शरीफ़ा) के बीजों को पीसकर सिर में लगाने से भी जुएँ नष्ट हो जाती हैं। परन्तु इससे आँखों को बहुत बचाना चाहिए।

गन्दे पशुओं पर भी जूँ होती हैं, अतएव उनसे भी दूर रहना चाहिए।

खटमल

खटमल को सभी पहचानते हैं। यही नहीं, इनसे तंग भी हैं। ये राजा से लगाकर रक तक के मकान में होते हैं। खाटों में, बिछौनों में कपड़ों में, दीवारों में, जहाँ भी इन्हें थोड़ी-बहुत छिपने की जगह मिल आनन्द से रहते हैं। रेलों में, मोटरों में और ट्रामगाड़ियों में भी मं रहते हैं। यह बड़ा ही भयानक और दुष्ट प्राणी है। मनुष्य का खून ह इसका भोजन है। पहिले यह पक्षियों में रहता था। अब पक्षियों व छोड़कर मनुष्यों में आ गया है। जिस घर में इनका अखाड़ा होता है उ घर के रहनेवाले इससे बड़े ही परेशान रहते हैं। उठते-बैठते, चलते फिरते, खाते-पीते, सोते-जागते यह मनुष्य को तङ्ग करता है। जिस घ में सफ़ाई नहीं होती, वहां इनका दौरा-दौरा ज्यादा होता है। इस प्राए का नाम ही खट मल अर्थात् चारपाई की गन्दगी है। चारपाई व गन्दगी से ही ये पैदा होते हैं। इसलिए खटमलों को हटाने के लि मकान का गन्दापन हटाना चाहिए।

खटमलों की तीन मुख्य जातियाँ हैं (१) सुर्ख और मोटे, (२) का और चपटे और (३) भूरे और सूखे। तीनों ही की खुराक खून है। य बिना खाये भी ४० दिनों तक जीवित रह सकता है। इनकी सृष्टि बहु जल्द बढ़ती है। ज्यादातर ये छुपकर रहते हैं। फर्नीचर-पलङ्ग वग़ै और दीवारों के गड्ढों में छुपे रहते हैं। एक-एक छेद में कई इक रहते हैं। अँधेरे और ठंडे मकानों में ज्यादा पाये जाते हैं। इन्हें हटा का सबसे अच्छा उपाय सफ़ाई है। खाटों को और ओढ़ने-बिछाने कपड़ों को धूप में डालना चाहिए। मकान को झाड़ते बुहारते वक्त दो तीन हाथ ऊँचे तक दीवारों को भी बुहारी से झाड़ देना चाहिए। खट मलों को मारने से वे बढ़ते हैं, यह एक अन्ध-विश्वास लोगों में है लेकिन दरअसल यह भूल है। इनको मारने में किसी तरह की बुरा नहीं। धूप में ये फ़ौरन ही मर जाते हैं। चारपाई वग़ैरा फ़र्नीचर

खौलता हुआ पानी डालकर, अन्दर छुपकर बैठे हुओं तक को मारा जा सकता है। घासलेट के तेल से ये .फौरन मर जाते हैं। जहां ये बैठे हों, वहां मिट्टी का तेल लगा दें—मर जावेंगे और कई दिनों तक वहां दूसरे खटमल भी नहीं बैठेंगे। फिनायल से भी मर जाते हैं। कपूर, सब्जे के पत्ते या निष्पलोन रख देने से भी ये गन्ध पाकर भाग जाते हैं।

इसे जैसे बने तैसे निवारण करना चाहिए। कुछ लोग अहिंसा-व्रत-पालनार्थ खटमलों को मारते नहीं, दूसरों के घरों में छोड़ देते हैं, परन्तु यह अहिंसा नहीं बल्कि हिंसा है। इन्हें तो मार डालना ही ठीक है। यह भी बड़ा घातक एवं भयङ्कर प्राणी है। यह छूत की बीमारियों को एक से दूसरे तक चुपचाप पहुँचाता रहता है। पहले-पहल सन् १८८७ ई० में प्रो० मेकनिकॉफ ने यह साबित किया था कि खटमल के द्वारा कई भयानक रोग भी उत्पन्न होते हैं। अब यह निश्चय हो गया है कि काला बुखार, क्षय, विषम ज्वर, रक्त-कुष्ठ, चेचक, अतिसार, अर्धाङ्ग, वायु आदि अनेक रोग खटमलों द्वारा उत्पन्न होते हैं। खटमलों के द्वारा प्लेग फैलाने की बात तो बिलकुल सत्य है। सन् १९०४ ई० में मि० वर्ज विल्सिका ने प्रयोग द्वारा खटमलों के पेट में प्लेग के कीटाणुओं की वृद्धि होती दिखाकर 'गिनीपिग' नामक जानवर के शरीर में प्लेग की गांठ उठाकर दिखा दी थी। सन् १९१५ में मि० वेकाट ने खटमलों द्वारा चूहों में प्लेग पैदा करके दिखाया था। इससे प्रकट होता है कि खटमल अत्यन्त खतरनाक जानवर है। जैसे बने तैसे इसे दूर हटाना चाहिए। नीचे लिखे उपायों से खटमलों का निवारण किया जा सकता है—

(१) गुड़, चन्दन, लाख, आंवला, बहेड़ा, विडङ्ग, हरें (बड़ी) और अकौवे (आक) के पत्तों को बराबर भाग लेकर चूर्ण बना लो और मकान में इसकी धूनी दो। खटमल अपने आप भाग जावेंगे।

(२) केवल गन्धक की धूनी देने से खटमल चले जाते हैं।

(३) अकौवे (आक) की रुई की बत्ती बनाओ और महावर में

भिगोकर सुखा लो, फिर सरसों के तेल में उस बत्ती का दीपक जलाओ। कुछ दिन ऐसा करने से खटमल बिना मारे घर से चले जायेंगे।

(४) वन-तुलसी या ग्वारपाठे का पौधा घर में लाकर रखने से भी खटमल नहीं होते।

(५) अपने सिरहाने छाता रखकर सो जाओ। या कंडे (छाने) रख लो। रात को खटमल इनमें जा छिपेंगे, सुबह उठकर उन्हें दूर ले जाओ और झाड़ दो। ऐसा कई दिनों तक करने से एक दिन उनका अन्त ज़रूर आ जावेगा।

(६) लकड़िया ऐसी बनाओ, जिनमें छेद ही छेद हों। ज़मीन पर सो जाओ, एक लकड़ी सिर की तरफ़, एक पैरों की तरफ, एक दाहिनी बाजू और एक बायें तरफ़ रखकर सो जाओ। सुबह उठकर आप इन खटमलों को इन लकड़ियों के छेदों में बैठे पाओगे। इन्हें ले जाकर कहीं दूर झाड़ दो। इस तरह कई दिन तक करना चाहिए।

(७) क़लई से या नीलेथोथे से पुते मकान में भी खटमल नहीं रहते।

(८) साबुन के पानी से खटमल मर जाते हैं। किसी भी प्रकार के साबुन को पानी में घोलकर 'घोल' तैयार कर लो, और फिर इसे खट-मलों पर डाल दो वे तत्काल मर जावेंगे।

(९) कपूर की धूनी देते रहने से भी खटमल नष्ट हो जाते हैं।

मकड़ी

संसार में कोई ऐसा मकान नहीं मिल सकता जिसमें खटमल मच्छर या पिस्सू आदि की तरह मकड़ी मौजूद न हो। यह प्राणी छोटा-सा होने पर भी बहुत ज़हरीला होता है। क्योंकि इनकी खुराक ज्यादातर मक्खी, पिस्सू या मच्छरों की ही है, और यह सब प्राणी ज़हरीले होते है। इसलिए स्वभाव से ग़रीब होते हुए भी इनसे बहुत बचकर रहना चाहिए। यह कई तरह की होती हैं। हमारे घरों में मकड़ी की ३-४ क़िस्में पाई जाती हैं। कोई-कोई इन्हें मकड़ी-मकड़े के नाम से भी पहचानते हैं। यह प्राणी बहुत

करके मकान के कोने-कुचैले हिस्से में ही अपना जाला तानती है और उसीके बीच में रानी की तरह आराम से बैठी रहती है। इसके मुँह से निकले हुए जन्तु (धागे) से जो जाल बनता है, उसे अब इतना मज़बूत कर लिया गया है कि दूसरे देशों के लोग मछलियाँ पकड़ने के जाल भी उसी से तैयार करते हैं। मकान के जिस भाग में हर रोज़ सफ़ाई नहीं होती उसीमें इसका जाला तन जाता है, और वह भी इस फुर्ती से कि देखनेवाले दंग हो जायँ। जाला बनाने का काम प्राय रात में ही होता है और बड़ी कारीगरी से उसे कुछ ही घण्टों में बना लेती है। मकान के कोने कुचैले, दीवार वगैरा सब हमेशा बुहारी से साफ़ किये जाने चाहिएँ, जिससे कि वहाँ मकड़ी अपना अड्डा क़ायम न कर सके। यह प्राणी बहुत करके ठण्डी जगहों में दीवारों पर ही अण्डे दिया करती है। एक प्रकार की मकड़ी तो अण्डे देकर ऊपर से सफेद रंग का कागज़ जैसा रुपये के बराबर जाला बना देती है। ये सफेद जाले हर एक मकान में कहीं न कहीं जरूर दिखाई देंगे। बच्चे अक्सर इनको उखाड़ लेते हैं, नतीजा यह होता है कि मकड़ी के मसले जाने से उनके बदन के उस हिस्से में पीली फुन्सियाँ निकल आती हैं और वे बड़ी तकलीफ़ देती हैं। उनका ज़हर और-और हिस्सों में भी लगकर अगर इलाज न किया जाय तो सारे बदन को सड़ा देता है। वैसे भी अगर कपड़ों में घुसकर या बदन पर गिरकर यह मूत दे, या किसी तरह रगड़ जाय तो भी इसका ज़हर बहुत नुक़सान पहुँचाता है। हाँ, इसके अण्डों की रक्षा करनेवाली सफेद झिल्ली ज़रूर काम देती है। घाव में से खून निकलना बन्द होकर जब उसमें रेशम की राख भर दी जाती है, तब, ऊपर से एक झिल्ली को चिपका देते हैं। लेकिन उस वक्त भी इस बात की सावधानी रखनी चाहिए कि झिल्ली में मकड़ी के अण्डे न हों, नहीं तो इससे और भी नुक़सान होगा।

मकड़ी एक बार में सैकड़ों अण्डे देती है। दूसरी जाति की मकड़ी, जो धागों से जाल बनाकर उसमें रहती है, अपने अण्डे अपने साथ

रखती है। ये सब (सैकड़ों) अण्डे एक बड़े से अण्डे में रहते हैं, जिसे वह अपने साथ उठाए फिरती है। समय पर इसी अण्डे से सैकड़ों अंडे निकल पड़ते हैं जिनसे सैकड़ों ही छोटे-छोटे बच्चे बाहर आ जाते हैं। इस प्राणी को मकान में नहीं रहने देना चाहिए। जहाँ सफाई होती है वहाँ यह प्राणी ठहरता ही नहीं। इसका होना ही यह सूचित करता है कि स्थान की सफाई अच्छी तरह नहीं होती है। मकान झाड़ते बुहारते वक्त ऊपर-नीचे के जाले साफ़ करने का भी ध्यान अवश्य रखना चाहिए।

बिच्छू

बिच्छू को सब जानते हैं। यह एक विषैला प्राणी है। जिसे काटता है उसे बड़ी ही वेदना होती है। इसके काटने से मृत्यु नहीं होती। किन्तु एक क़िस्म का बिच्छू बड़ा ही जहरीला होता है यदि उसके काटे का ठीक-ठीक उपचार न किया जाय तो मृत्यु भी हो जाती है। बिच्छू को मामूली समझकर इलाज में बेपरवाही नहीं करनी चाहिए। बिच्छू ऐसे स्थानों में पाया जाता है जहाँ कचड़ा-कूड़ा, कंडे, ईंधन लकड़ी आदि वस्तुएँ रखी होती हैं। पुराने मकानों में, खंडहरों में, ठंडी जगहों में जहाँ कूड़ा-कर्कट और अँधेरा रहता है बिच्छू प्रसन्नता से रहता है, इसलिये इससे बचने के लिये घर में ही नहीं बल्कि आस-पास भी दूरी तक मैला, कूड़ा कर्कट नहीं रहने देना चाहिए। रहने के कमरे से लकड़ी कंडे वगैरा दूर रखने चाहिएँ। सफ़ाई का विशेष ध्यान रखने से बिच्छू का भय कम हो जाता है। हम लोग चूँकि सफ़ाई का ध्यान विशेष नहीं रखते इसलिए ९९ प्रतिशत मनुष्यों को बिच्छू के काटने का अनुभव प्राप्त होता है। गर्मी आते ही और वर्षा का आरंभ होने तक, जब तक कि हवा में ठंड नहीं आ जाती बिच्छुओं का उपद्रव चालू रहता है। ज़मीन की गर्मी न सहने के कारण बिच्छू अपना निवास-स्थान छोड़कर बाहर ठंडक की खोज में निकलता है और विषवेग, मदवेग, घबराकर, भयभीत होकर, या दब जाने पर डंक मारता है।

बिच्छू की १२० जातियाँ हैं। इनमें से मुख्य २० क़िस्म के हैं। इनमें

से भी पाँच प्रकार के पाए देखे जाते हैं। गोबर, लीद, कूड़ा-करकट में रहनेवाला बिच्छू कम ज़हरीला होता है। ईंट-पत्थर में, मनुष्य के मल-मूत्र में, घास-फूस में, लकड़ी में और चूने की दीवारों में रहनेवाला बिच्छू कुछ तेज़ विषवाला होता है। इमली, सिरस, कसौंदी, चन्दन के पेड़ों में, साँप के निवास करने के बिलों अर्थात् दीमक की बाँबियों में जो रहते हैं वे खूब ज़हरीले होते हैं। एक क़िस्म का बिच्छू और होता है जो बड़ा भयङ्कर होता है। यह काले रंग का होता है। और इसकी पूँछ चलते समय ज़मीन पर घिसटती है। यह बड़ा ही भयानक होता है। सर्प के तुल्य इसका विष होता है। रोएँवाले, पीले, भूरे से, चितकबरे और कुछ लाल रंग के जो बिच्छू होते हैं उनमें ज़हर बहुत कम होता है। सुर्ख़, नारंगी रंगवाले, मटमैले अधिक विषैले नहीं होते। हाँ, सफ़ेद, काले, नीले, हरे और खाकी रंग के बिच्छू भयानक होते हैं। इनका विष बड़ा ही कष्ट पहुँचाता है।

ज़हरीले प्राणियों से बचने के लिए १०-१५ दिन में एक बार फ़िनायल लोशन छिड़क देना चाहिए। नीम का पानी अथवा प्याज़ या मूली का रस छिड़क देने से भी बिच्छू ही नहीं, सभी ज़हरीले प्राणी भाग जाते हैं। आँगन में तुलसी का पौधा भी साँप, बिच्छू, कनखजूरा आदि प्राणियों को निवारण करता है। यदि किसी को बिच्छू काट खाये तो नीचे लिखे उपाय करना चाहिए—

१—पहले पहल जहाँ बिच्छू ने काटा हो उससे ४-६ अंगुल ऊपर कसकर बाँध दो फिर उस स्थान को सूई, चाकू अथवा किसी ऐसे ही औज़ार से खरोंचकर ख़ून निकाल दो। उस जगह कारबोलिक एसिड या एसेटिक एसिड का फाहा रखकर बाँध दो।

२—'लाइकर अमोनिया' काटे हुए स्थान पर लगाओ।

३—बेरी के काँटे २-४ मुँह में चबाकर मरीज़ के कान में ख़ूब ज़ोर-ज़ोर से फूँक दो। अवश्य लाभ होगा।

४—तुलसी के पत्ते चबाकर जिस ओर डंक हुआ हो उसके विपरीत कान में फूँक दो।

५—गाय के घी में सेंधा नमक मिलाकर गर्म करो और
दंश-स्थान पर लगा दो।

६—जमालगोटा घिसकर दंश-स्थान पर लेप कर दो और आंख में भी आंज दो।

७—मूली और नमक पीसकर काटे स्थान पर लगा दो।

८—प्याज़ का रस दंश-स्थान पर निचोड़ दो।

९—नीबू का रस और बकरी की मेंगनी मिलाकर लगाओ।

सर्प

सर्प सभी तरह से एक अद्‌भुत प्राणी है। उसकी बनावट अद्‌भुत है, तो काम भी अद्‌भुत है।

साँपों के सम्बन्ध में वेदों ने खूब लिखा है। पचीसों मंत्र हैं। उनकी जातियों का वर्णन है। कई जातियों का तो आज नामोनिशान नहीं है—वे नष्ट हो चुकी हैं। साँपों के लिए उत्तमोत्तम जड़ी-बूटियों का वर्णन है, जिनसे भयानक विष दूर हो जाता है, परन्तु खेद है कि उन नामों से आज कोई उन जड़ी-बूटियों को पहचाननेवाला नहीं है। वैद्य लोगों ने इस ओर अभी तक अपना ध्यान ही नहीं दिया।

हमारे देश मे साप कई प्रकार के हैं। महाभारत में जनमेजय के सत्र सर्प की कथा में कोई ७।८ प्रकार के साँपों का ज़िक्र है। परन्तु आजकल कोई ३७ प्रकार के सांपों का पता लगता है। ये सभी नहीं काटते। केवल ७ या ८ जाति के सांप ही मनुष्यों को काटते हैं। वाग्भट्ट ने तो साप की ३ जातियां ही मानी हैं। इन्हीं तीनों के अन्तर्गत १४ जातियां और मान ली हैं। हम इस विषय को अधिक बढ़ाना नहीं चाहते क्योंकि यहां स्थान नहीं है।

सांप अंडज जीव है। सर्पिणी प्रतिवर्ष १९ से २० तक अंडे देती है। अंडे सफ़ेद और कबूतरी के अंडे के बराबर होते हैं। अंडे सूर्य की गर्मी से पककर यथासमय फूटते हैं और सांप का बच्चा अंडे के बाहर निकलते ही अपनी खूराक की तलाश में इधर-उधर घूमने लगता

है। साँप का बच्चा भी अगर काटे तो ज़हर ज़रूर चढ़ेगा, अतएव उससे भी सावधान रहना चाहिए। जहा भी सांप का बच्चा दिखाई पड़े उसे तत्काल नष्ट कर ही देना चाहिए। साँप के कर्ण-इन्द्रिय नहीं होती। वह आंखों से सुनता है इसलिए सर्प को संस्कृत में "चक्षु-श्रवा" भी कहते हैं। कुछ प्राणी-शास्त्रज्ञों का कहना है कि साप तभी सुन सकता है, जब कि उसका मुँह पृथ्वी से लगा हो। पृथ्वी से मुँह ऊपर होते ही उसमें सुनने की शक्ति नहीं रहती। फण फैलाए हुए वह सुन नहीं सकता। साँप के सभी इन्द्रियां होती हैं। उसका पेशाब जल रूप नहीं होता बल्कि कर्रा होता है। सांप के मुँह की बनावट ऐसी होती है कि वह उसके आकार से बड़े प्राणी को भी निगल जाता है। चूहे मेंढक को निगलते हुए हम लोग देखते ही हैं।

साँप पानी में तैर लेता है किन्तु पानी में रहनेवाले सर्प के अलावा दूसरा कोई साप पानी में रहना पसन्द नहीं करता। जल का साँप तेज़ विषवाला नहीं होता। साँप वृक्ष पर भी चढ़ता है। साँप जब अपनी ख़ूराक का पीछा करता है तो वह किसीसे भी नहीं डरता। साँप बहुत तेज़ दौड़ता है, परन्तु मनुष्य से तेज़ नहीं दौड़ सकता, इसलिए सर्प के आक्रमण से मनुष्य भागकर अपनी प्राण-रक्षा कर सकता है। साँप फण फैलाकर आक्रमण करता है परन्तु काट नहीं सकता। जब वह काटता है फन सिकुड़ जाता है। साँप दीर्घ-जीवी है—लोग कहते हैं एक हज़ार वर्ष तक नाग जीता रहता है—इसमें कितना सत्यांश है कुछ नहीं कहा जा सकता। साँप कभी मरा हुआ प्राणी नहीं खाता, वह जीवित को मारकर ही खाता है। जब शिकार नहीं पाता तो मिट्टी खाकर ही रह जाता है। वह बिना कुछ खाए महीनों जीवित रह सकता है। इसीलिए संस्कृत-भाषा में इसका नाम "पवनाशन" है। साँप ठंढ के मौसिम में शान्त रहता है; क्योंकि ठंढ के कारण हड्डिया हिलडुल नहीं सकतीं। ठंढ में साँप को मारना या पकड़ना मुश्किल नहीं है। हा,

गर्मी में और विशेषत. वर्षा-ऋतु में वह बड़ा ही उद्दण्ड हो जाता है। हम देखते भी हैं कि साँप काटने के समाचार अधिकांश वर्षा-ऋतु में ही सुने जाते हैं।

नाग का विष बड़ा ही तीव्र, भयंकर होता है। विष का रंग सफ़ेद शहद के समान गाढ़ा होता है। सर्प-विष तभी हानिप्रद है जबकि वह रक्त में मिल जावे। वैसे शरीर पर ज़हर डाल देने से कोई हानि नहीं होगी। सर्प-विष से मरे प्राणी का-रक्त उतना ही भयंकर होजाता है। लगातार ६/१० प्राणियों को काटने पर उस साँप में ज़हर नहीं रहता। सुई के अग्रभाग पर लगाकर किसी के शरीर में सर्प-विष पहुँचा देने से उसकी मृत्यु हो सकती है, इसीसे उसकी भयानकता का अनुमान किया जा सकता है। साँप के दाँत, जिनके द्वारा वह शरीर में विष पहुँचाता है, पैने और खोखले होते हैं, सिर में रहनेवाली विष की थैली में से सूराखों द्वारा विष निकल आता है। सर्प-विष से 'सूचिका-भरण', 'अघोर नृसिंह रस, 'प्रताप-लंकेश्वर' आदि अद्भुत गुणकारी औषधियां तैयार होती हैं। आजकल पेरिस से एक वैज्ञानिक बम्बई आया है जिसे लगभग एक सेर सर्प-विष की आवश्यकता है। शायद ५/६ हज़ार काले नागों में से इतना विष निकलेगा। यह विष कैंसर नामक फोड़े की दवा बनाने के काम में लाया जावेगा। वे सर्पों को बिना मारे ही विष निकालते हैं। वहा उन्होंने 'हैफकिन इन्स्टीट्यूट, नामक संस्था खोल दी है, जो सर्प-विष इकट्ठा करती रहेगी।

साँप स्वयं किसीको जान-बूझकर नहीं काटता। वह छेड़े जाने पर, दब जाने या क्रुद्ध होने पर ही काटता है। साँप के काटते ही उसे निर्भयतापूर्वक पकड़कर जल्दी से दूर फेंक देना चाहिए। क्योंकि इतनी जल्दी उसका विष नहीं उतर सकता। डरना भी क्यों जब कि मृत्यु ही पकड़े है और मरना ही है। अगर काट ही लिया हो तो पहिले उस स्थान पर देखो कि कितने दांतों के निशान हैं। यदि ऐसे चार (⁚⁚) दांत के

निशान हों तो समझ लो कि सांप अधिक ज़हरीला नहीं है। काटे हुए को हिम्मत बँधाओ और उपचार करो वह कदापि नहीं मरेगा। हां, यदि दो चिह्न (‥) हों तो समझ लो कि सांप भयानक था और बचना कठिन है। जितनी जल्दी होसके दवा दारू करो। सांप के काटते ही सबसे पहला काम तो यह करो कि उसके ४ अंगुल ऊपर खूब कसकर रस्सी से बांध दो। इस प्रकार ४-४ अंगुल पर उससे ऊपर दो बन्ध और लगा दो। इन बन्धों में लकड़ी या पेंसिल डालकर इतना बल लगा दो कि वे खूब तंग हो जावें ताकि विष ऊपर न पहुँच सके। शरीर में ज़हर प्रवेश होने पर पहले आंखें सुस्त हो जाती हैं, और फिर मन्द सुस्त तथा निस्तेज हो जाती हैं। कपाल पर पसीना आता है। प्यास लगती है, परन्तु पानी थोड़ा-थोड़ा करके देना चाहिए। आंखों की पुतलियाँ फैल जाती हैं। शरीर ठंडा होने लगता है। सांस के आने-जाने में कष्ट होता है। बेहोशी होकर मुख से फेन गिरने लगता है। इन्द्रियां संज्ञाशून्य हो जाती हैं। मिर्च की चरपराहट और नीम की कड़वाहट नहीं मालूम होती। चमड़ी नीली हो जाती है। मरने के पहिले हिचकियां आती हैं।

यहाँ लगभग २ लाख मनुष्य प्रतिवर्ष साँपों से मरते हैं, परन्तु आज तक कोई दवा ऐसी नहीं मिली जो शर्तिया सर्प-विष को दूर कर सके। साँप के काटे स्थान पर रस्सी से बाँधने के बाद उसे तेज़ धार-वाले किसी शस्त्र से चीर दो और उसमें परमेंगनेट ऑफ पोटास भर दो। या उस स्थान को तप्त धातु से या खौलता हुआ तेल डालकर जला दो।

सर्प के काटे हुए को धैर्य बँधाना चाहिए, उसकी हिम्मत न टूटने पाये। बहुत से लोग केवल मृत्यु-भय से ही मरते देखे गये हैं। चूहे ने काटा और उन्हें साँप का शक हुआ और बे-मौत मर गये। कभी-कभी साँप ने काटा और चूहे का ख़याल रह जाने से उनकी मौत नहीं होती। इसमें सबसे पहले आत्मिक-बल की ज़रूरत है। रोगी को लेटाना चाहिए,

बातें करते रहना चाहिए, उसके पास थाली या घुंघरू बजाते रहना उपयोगी है। वेद में तौदी और घृताची दो औषधियों का नाम है, परन्तु आजकल इन्हें क्या कहते हैं कुछ पता नहीं। कुछ औषधियां ये हैं—

१—पीली कनेर की जड़ घिसकर हाथों पर लेप करो।

२—तमाखू का चूर्ण हाथों पर मसल दो।

३—वच का चूर्ण हाथों पर मसल दो।

४—इमली का पानी बनाओ उसमें राई का तेल और नीलाथोथा मिलाकर पिलाओ।

५—सफेद कनेर की जड़ ३ माशा पानी में घिसकर पिला दो।

६—अकौए के पत्ते को पीसकर उसकी गोली खिलाओ।

७—कलेजे पर राई का पलस्तर चढ़ा दो और सोंठ, राई का चूर्ण करके शरीर पर मालिश करो। बाद में १०-१२ बोतलों में गर्म पानी करके शरीर पर लुढ़काओ।

८—नौसादर और चूना बराबर लेकर चूर्ण बना लो और बराबर सुंघाते रहो। गर्म दूध या चाय १५-१५ मिनिट बाद थोड़ी-थोड़ी पिलाते रहो।

९—साँप के काटे हुए को शुद्ध हवा में रखो। वहां मनुष्यों की भीड़ मत होने दो।

१०—सफेद प्याज़ और सेंधा नमक दंश-स्थान पर बाँधकर लगा दो। जब यह हरा हो जावे, तब दूसरी लुगदी रखो। ऐसा करते रहो। प्याज़ का थोड़ा-सा रस भी पिलाओ।

११—एक मोरनी का अण्डा लो और उसमें एक सुराख करके जितनी भी काली मिर्चें भरी जा सकें भर दो। उस छेद को मोम से बन्द करके २१ दिन तक रखा रहने दो। अण्डे को फोड़कर काली मिर्चें ले लो। मिर्चों के बराबर परमेंगनेट-पोटाश मिलाकर पीस लो। अगर रोगी को होश न हो तो काग़ज़ की भोंगली बनाकर उसके नाक में यह दवा फूंक दो। होश आते ही एक तोला घी में यह दवा मिलाकर पिला दो। उल्टी

होगी। मरीज़ अच्छा हो जावेगा। बाद में नित्य आध पाव घी खिलाना।

१२—हुक्के का कीट घोलकर पिलावे। और कीट ही ज़ख्म पर बाँधे।

१३—पाच अरीठे लेकर उनका झाग बना लो और बराबर पिलाओ।

१४—मुर्गों का गुदा मार्ग सर्प-दंश-स्थान पर लगा दो। वह चिपक जावेगा। जब मरकर गिर जावे तब दूसरा लगा दो, इस तरह जब तक विष रहे करते रहो। अगर मुर्गे न मारने हों तो थोड़ी-थोड़ी देर में मुर्गों हटा लो। मुर्गे बे-होश होकर होश में आ जावेंगे।

१५—किसी डाक्टर से (Ammonia Injection) अमोनिया इन्जेक्शन लगवाना चाहिए।

१६—"कैलमेटसएण्टी वेनोमस सीरम" (Calmettsanti Venomus Serum) का इन्जेक्शन समय-समय पर दो।

१७—ऐसेटिक एसिड का फाया दंश-स्थान पर रखो।

१८—चार माशा नौसादर ठंडे पानी में घोलकर पिलाओ।

१९—केले के वृक्ष का रस बार-बार पिलाओ।

२०—कसौंदी के बीज बारीक पीसकर आँखों में आँज दो अवश्य लाभ होगा।

२१—घी, शहद, मक्खन, कालीमिर्च, पीपल, अदरक और सेन्धा-नमक समभाग लो। इसमें से एक तोला पानी में घोलकर पिलाओ।

यदि साँप घर में घुस गया हो तो घी, लालमिर्चें और क़लमीशोरा इनमें से किसी एक की धूनी दो। अथवा कपड़ा जला दो। घर में हुक्के का पानी डाल दो। नारियल की चटाई पर साँप नहीं आता। घोड़े के बालों की रस्सी को नहीं लाघता। तुलसी के वृक्षों से नहीं आता। प्याज़ की बू से नहीं आता। सरसों से घबराता है। कार्बोलिक एसिड से मर जाता है। घुंघरू की आवाज़ से डरता है। घर में चूहे, मेंढक, और बिल वग़ैरा न रहने दो। बिल्ली और नेवला घर में पाल रखो, साँप नहीं

आवेगा। चील, मोर, बन्दर, गरुड आदि प्राणी उसके जानी दुश्मन हैं।

साँप के मारने में सावधानी की ज़रूरत है। सिर पर चोट मारने की कोशिश भूलकर भी मत करो। अन्यथा भयङ्कर परिणाम होने की सम्भावना है। साँप सिर को बड़ी ही होशियारी से बचा लेता है, उसकी पीठ में एक अच्छी चोट पहले जमा दो। फिर वह कहीं भी नहीं जा सकता, बाद में बिना घबराये उसे आसानी से मारा जा सकता है। लट्ठ से ही मारना ठीक है, बन्दूक, तलवार, तीर वग़ैरा ठीक नहीं हैं। साँप को छेड़ने के बाद उसे जीवित न छोड़ो, अवश्य मार डालो।

: ५ :

शारीरिक-शुद्धि

उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए सफ़ाई की सबसे पहले ज़रूरत है। पिछले अध्यायों में हम 'घरों की सफ़ाई' के सम्बन्ध में बहुत कुछ लिख आए हैं, अब घरों में रहनेवाले मनुष्यों की सफाई के बारे में यहाँ लिखेंगे। सफ़ाई का यद्यपि स्वास्थ्य से सम्बन्ध है तथापि पूर्वाचार्यों ने इसे 'धर्म' का एक लक्षण माना है। साराश कि तन्दुरुस्ती के लिए समझ लो या धर्म-रक्षा के लिए, सफ़ाई एक आवश्यक बात है। शारीरिक सफ़ाई आरोग्य तथा दीर्घ-जीवन प्रदान करती है।

प्रात. शैया से उठते ही मल-मूत्र त्याग के लिए घरों में बने हुए साफ़ पाख़ानों में या जंगल में जाओ। साथ में इतना पानी ले जाओ कि दोनों मलेन्द्रिय, गुदा और लिंग अच्छी प्रकार धोकर साफ़ किये जा सकें। जब मल-मूत्र त्याग चुको तब लिंग के अग्रभाग का चमड़ा ऊपर हटाकर भीतर के सफ़ेद मैल को अच्छी तरह पानी से धो डालो। और अच्छी जगह से ली हुई शुद्ध मिट्टी एक बार लगाकर खूब धो डालो। इसके बाद गुदा को पहले पानी से धो डालो और बाद में दो-तीन बार शुद्ध-

मिट्टी लगाकर धो डालो। जो लोग छोटी-सी लुटिया में पानी लेकर पाख़ाना जाते हैं वे अच्छी तरह धो नहीं सकते। जो मल-मूत्र त्याग के पश्चात् दोनों इन्द्रियों को पानी और मिट्टी की सहायता से साफ़ करते हैं, उन्हें बवासीर, सोजाक, गर्मी आदि रोगों के होने का भय नहीं रहता। मलेन्द्रियों को शुद्ध करके, पात्र और हाथों को कई बार मिट्टी लगाकर खूब अच्छी तरह साफ़ करो। बाद में अपना मुँह कुल्ला करके खूब साफ़ करो।

दतुन अवश्य करो। दतून से मुँह की अच्छी सफ़ाई होती है। जो अपने दाँतों को, जीभ को, तालु को अच्छी तरह साफ़ रखता है वह कभी रोगी नहीं हो सकता। अनेक रोगों से उसकी रक्षा होती है। दतून किसी भी उपयोगी वृक्ष की शाखा का होना चाहिए। इस दतून को दाँतों से कुचल-कुचलकर कूँची बना लो, और फिर बाहर-भीतर के दाँतों को भली प्रकार धीरे-धीरे घिसो। आवश्यकता हो तो कोई गुणकारी दन्त-मंजन भी दतून के साथ प्रयोग कर सकते हो। जब साफ़ हो चुके तो दतून को बीच से चीर कर जीभ पर का मैल साफ़ कर डालो। अंगूठे की सहायता से ऊपर का तालु दूर तक और अँगुली की सहायता से ज़बान के नीचे का भाग रगड़ कर साफ़ कर डालो। अच्छी तरह कुल्ली करके कफ़ वगैरा निकालो। नाक वग़ैरा साफ करके मुँह-आँख वग़ैरा धो डालो।

प्रत्येक मनुष्य को नित्य ठंडे शुद्ध जल से दिन में एक बार अवश्य स्नान करना चाहिए। गर्मी के मौसिम में २-२ बार भी नहाया जा सकता है। नहाने का पानी बहुत ही साफ़ हो, छानकर काम में लाया जाय तो और भी उत्तम हो। कुआँ, नदी, बावली, तालाब का पानी स्नान के लिए ठीक है। परन्तु वह साफ़-निर्मल हो। नदी, तालाब के गँदले पानी में कभी न नहाओ। हमेशा ठंडे पानी से ही नहाना चाहिए। ठंडे पानी से नहानेवाला सदैव नीरोग रहता है। गर्म पानी स्वास्थ्य को हानि पहुचाता है। ठंड के मौसिम में भी गर्म जल से स्नान करना हानिप्रद है। हाँ, रोगी

और अत्यन्त निर्बल व्यक्ति गर्म पानी से स्नान करें तो कोई हानि नहीं। यदि तालाब या नदी में स्नान करना हो तो छाती तक गहरे पानी में उतरकर नहाना चाहिए। एक अच्छे मोटे खुरदरे खादी के वस्त्र से पानी में अपना शरीर खूब अच्छी तरह रगड़ना चाहिए। शरीर का कोई भाग रगड़ने से न छूटने पावे। रानें, बगलें, गला, कान, लिंग, गुदा आदि स्थानों को विशेष ध्यानपूर्वक रगड़कर, मसलकर, शुद्ध कर देना चाहिए। इतना मसलना चाहिए कि चमड़े पर लाली झलकने लगे। अधिक बल लगाकर भी नहीं रगड़ना चाहिए। ऋतु कालानुसार ५-७ मिनट से लगाकर १५ मिनिट तक पानी में अच्छी तरह स्नान करना चाहिए।

स्नान से निपटने के बाद उसी वस्त्र को निचोड़कर अपना भीगा शरीर रगड़कर पोंछ डालो, जिससे कि आपने स्नान के समय अपना शरीर रगड़ा था। शरीर का कोई भाग ऐसा न बचे जो पोंछा न जाय। स्मरण रहे, स्नान के समय काम में आनेवाला तौलिया (टूवाल) बहुत ही साफ हो। गीले वस्त्र त्यागकर शुद्ध सूखे वस्त्र धारण कर लो।

जब कभी किसी गन्दी वस्तु को छुओ फौरन अपने हाथ धो डालो। भोजन के पूर्व अपने हाथ-पाँव मुँह अच्छी तरह से धोना चाहिए और इसी तरह भोजन के अन्त में दाँतों को, मुँह को खूब कुल्ला करके साफ़ करो। यदि हाथ चिकनाई से ख़राब होगये हों तो मिट्टी लगाकर या साबुन से धो डालना चाहिए। पान, ज़र्दा, सुपारी आदि खाकर मुँह को कभी गन्दा न करो।

शरीर में यदि किसी प्रकार की बदबू आती हो तो उसे औषधोपचार द्वारा दूर करने का प्रयत्न करो। मोटे-मांसल आदमियों के शरीर में जब पसीना आता है तब असह्य बदबू निकलती है। ऐसे लोगों को अपना पसीना बारम्बार पोंछते रहना चाहिए। पसीना एक प्रकार का विष है। यह शरीर के रोम-छिद्रों से बाहर आता है। इसको यदि साफ न किया जाय तो रोम-छिद्र बन्द हो जाते हैं और पसीना न निकलने के कारण विष अन्दर ही अन्दर शरीर को हानि पहुँचाने लगता है। इसलिए जब

कभी खूब पसीना आजाये, स्नान करके शरीर को शुद्ध कर लेना चाहिए।

शरीर की सफाई से मतलब है—शारीरिक मल को हटाना। कई लोग शुद्धि प्रदर्शनार्थ बार-बार हाथ धोते, पैर धोते, बर्तन मांजते और स्नान करते हैं। ये लोग सफ़ाई के लिए ऐसा नहीं करते, बल्कि ढोंग अथवा धार्मिक आडम्बर प्रदर्शनार्थ ऐसा करते हैं। दो चुल्लू पानी पैरों पर डाल लिया पैर धुल गए! दो लोटे पानी सिर पर उँडेला कि स्नान होगया!! नाखून भीगे कि हाथ धुल गए!!! इस प्रकार की शुद्धि को हम शुद्धि कदापि नहीं मानते। हम तो मल दूर करने को ही शुद्धि कहेंगे।

नाखूनों को बढ़ने नहीं देना चाहिए। तीसरे-चौथे दिन काटते रहना चाहिए। नाखूनों का बढ़ा होना स्वास्थ्य के लिए घातक है। बड़े नाखूनों में गन्दी चीजें भर जाने से ये सदैव मैले बने रहते हैं। यह मैल घुल-घुलकर खाने-पीने की चीज़ों के साथ पेट में पहुँचता रहता है और विविध रोग उत्पन्न करता है। इसलिए नाखूनों को बढ़ने न देना चाहिए। कई लोग अपने नाखून अपने दाँतों से ही काटते हैं—यह बहुत ही घातक और घिनौनी आदत है।

बालों की सफ़ाई का ध्यान बहुत रखना चाहिए। सफ़ाई का मतलब तेल डालने और मांग-पट्टी काढ़ने से नहीं, बल्कि उनका मैल दूर करने से है। सिर को धोने के लिए किसी तेज़ क्षार का उपयोग नहीं करना चाहिए। बढ़िया साबुन, किसी प्रकार की क्षारयुक्त मिट्टी, आँवले, रीठे, सीकाकाई, दही वगैरा काम में लाने चाहिएँ। बालों की जड़ को मलरहित कर लेना चाहिए। बाद में कोई बढ़िया तेल, जो शुद्ध हो—खोपरे का, या तिल का या सरसों का लगा लेना चाहिए। खुशबू के लिए इन्हीं में कोई सुगन्धित पदार्थ मिला लेना चाहिए। बाज़ारू घासलेट के तेल (white oil) पर बने हुए खुशबूदार तेलों पर मोहित होकर उनका उपयोग कदापि नहीं करना चाहिए। यह बालों के लिए अहित-कर है।

शारीरिक स्वच्छता के लिए आहार-विहार, खान-पान, रहन सहन

का भी विशेष ध्यान रखने की ज़रूरत है। सादा और सात्त्विक आहार-विहार शरीर को निर्मल बनाता है। शरीर की सफ़ाई के लिए कपड़े वग़ैरा भी साफ़-सुथरे होने आवश्यक हैं। गन्दे कपड़े पहनने-ओढ़ने वाला अपने शरीर को कदापि स्वच्छ नहीं रख सकता।

वस्त्र

मनुष्य की कुछ आवश्यक वस्तुओं में से एक वस्तु 'वस्त्र' भी है। वस्त्र का और शरीर का अविच्छिन्न सम्बन्ध है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कपड़ों की सफ़ाई नितान्त आवश्यक है। मैले कपड़ों का प्रयोग अत्यन्त अहितकर है। शरीर पर काम में आनेवाला कपड़ा, तीन दिन में अशुद्ध हो जाता है। गर्मी के मौसिम में तो पसीने के कारण कपड़ा २४ घंटे में ही पहनने योग्य नहीं रहता। प्राय लोग कपड़े को मैला तभी समझते हैं जब कि वह आँखों को मैला दिखाई दे, किन्तु यह भूल है। कपड़ा दिखने में कितना ही साफ़ हो परन्तु शरीर के रोम छिद्रों द्वारा निकलनेवाली गन्दी वायु और वाष्प आदि के कारण कपड़ा गन्दा हो ही जाता है। साफ़ कपड़े पर आपके पहनते ही यदि धूल-मिट्टी का दाग़ लग जावे तो वह स्वास्थ्य को हानिकारक मैला नहीं है। कपड़े की बाह्य शुद्धि का उतना ध्यान नहीं रखना चाहिए, जितना कि अन्तरंग का। कपड़े सदैव स्वास्थ्य-रक्षा की दृष्टि से पहनने चाहिएँ। जो लोग अपनी पोशाक केवल लोग-दिखाऊ पहनते हैं वे भूल करते हैं।

सादा, कम क़ीमती वस्त्र बखूबी साफ़ रखे जा सकते हैं; किन्तु बहु-मूल्य रेशमी, ज़रीदार कपड़े साफ-सुथरे नहीं रखे जा सकते। अक्सर देखा गया है कि जो लोग रेशमी कपड़े पहिनते हैं उन्हें अत्यन्त घिनौना हो जाने पर भी नहीं धोते। धोने से एक तो चमक चली जाती है और दूसरे हिन्दू-शास्त्र में रेशम और ऊन के कपड़े अत्यन्त पवित्र माने जाते हैं। इस सिद्धान्त का रहस्य समझ सकने के कारण हिन्दू मैले रेशम और ऊन के कपड़े को भी पवित्र मानते हैं। वास्तव में ऊन और रेशम

में विद्युत् अधिक होने के कारण रोग उत्पन्न करनेवाले कीटाणु उन पर पनपने नहीं पाते किन्तु जब वे बहुत मैले हो जाते हैं तब उन पर सभी प्रकार के रोग-कीटाणु वृद्धि पा सकते हैं। सारांश यह कि कपड़ा रेशमी हो, ऊनी हो या सूती, सफाई की सर्वत्र आवश्यकता है। स्त्रियां अपने घाघरों और लूगडों (ओढ़नियों) को बहुत ही कम धोती हैं। जब वे बहुत ही गन्दे हो जाते हैं तब धोती हैं। इसका एक-मात्र कारण उनका क़ीमती होना और गोटा वगैरा लगा होना होता है। यह गन्दगी है।

जो कपड़ा शरीर को छूता हो उसे तो नित्य प्रति धोती की भाँति धोकर शरीर पर धारण करना स्वास्थ्य के लिए परम हितकर है। परन्तु होता कुछ विपरीत ही है। वह कपड़ा जो शरीर को छूता रहता है, जैसे बनियान, बण्डी, फितोई आदि बहुत ही कम धोया जाता है, अतएव अत्यन्त गन्दा रहता है। जिसे लोग देखते हैं उस वस्त्र की सफाई का ध्यान विशेषत रखा जाता है। परन्तु यह भूल है। बदन पर पहने जानेवाले वस्त्र ही साफ़ रखने चाहिएँ।

सिर पर भी टोपी, पगड़ी, साफा जो कुछ भी हो उसको सफ़ाई का खूब ध्यान रखा जाय। हमने देखा है कि तेल इत्यादि के कारण टोपियां और पगडियाँ इतनी मैली होती हैं कि उन्हें देख कर नफ़रत पैदा होती है किन्तु लोग उसका पिण्ड नहीं छोड़ते। ऐसे शिरस्त्राण अत्यन्त हानिकारक हैं जो मैले रहते हों। टोपियाँ ऐसी लगानी चाहिएँ जो धोकर साफ की जा सकें। हर चौथे-पाचवें दिन सिर पर रखा जानेवाला वस्त्र शुद्ध कर डालना चाहिए। सस्ते कपडे पहनने चाहिएँ, जो चाहे जब धो डाले जावें और चित्त को उनके फटने टूटने की चिन्ता न करनी पडे। हमारे ख़याल से खादी इसके लिए उपयुक्त है। स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कि प्रत्येक ऋतु में मोटा वस्त्र पहिना जाय, यह आवश्यकता खादी दूर कर सकती है। खादी मैली होगी, और आप ज्यों-ज्यों उसे धोवेंगे त्यों त्यों वह अपनी सफ़ाई दिखाती ही जावेगी।

कोरे वस्त्र शरीर पर कभी मत पहनो। मिल के वस्त्रों में और विदेशी कपड़ों में चरबी वगैरा का कलप किया जाता है जो शरीर को छूकर हानि पहुंचाता है। बिना कलप हटाए वस्त्र पहिनना गन्दगी है। एक बार के धोने से कलप नहीं जाता इसलिए खूब अच्छी तरह उबाल कर धोने के बाद ही चरबी के कलप का वस्त्र पहिनना चाहिए। कम वस्त्र पहनो, किन्तु साफ़-सुथरे पहनो। जहाँ तक हो सफ़ेद कपड़े पहने जाने चाहिएँ। सफेद रंग भी स्वास्थ्य के लिए हितकर है। और सफेद पर मैलापन भी जल्दी दिखाई पड़ जाता है। मैलख़ोरे रंग के या काले रंग के कपड़े बहुत मैले हो जाने पर भी मैले दिखाई नहीं पड़ते और लोग तन में गन्दगी छिपाए फिरते हैं—ये स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं।

काम में आनेवाला हरेक वस्त्र बिलकुल साफ़ रखना चाहिए। ओढ़ने बिछाने के वस्त्र प्राय गन्दे ही होते हैं। तकियों को देखिए वे कितने मैले होते हैं। बहुत-कम लोग ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों की सफ़ाई का ध्यान रखते हैं। तकियों की खोलियाँ हर आठवें दिन बदलते रहना चाहिए या उन पर ऐसे कपड़े डाल रखना चाहिए जो दूसरे-तीसरे या अधिक से अधिक प्रति सप्ताह धोकर शुद्ध किये जा सकें।

कपड़ों की शुद्धि के लिए पानी, धूप और वायु की आवश्यकता होती है। पानी के द्वारा गन्दगी हटाई जा सकती है। धूप के द्वारा रोगोत्पादक कीटाणु, खटमल, जूँ वगैरा का नाश किया जा सकता है। बदबू भी धूप से जाती रहती है, परन्तु उतनी अच्छी पवित्रता नहीं आती जितनी कि पानी से धोने पर आती है। हवा भी वस्त्रों को शुद्ध करती है, किन्तु मैले दाग़ या चिपकी हुई गन्दगी नहीं हटा सकती। हां, बदबू वगैरा को हल्की कर सकती है। सारांश यह कि उत्तम स्वास्थ्य की कामनावाले व्यक्तियों को घर, आँगन, कपड़े-लत्ते शरीर आदि की खूब सफ़ाई रखनी चाहिए। सफ़ाई से सुख, आनन्द, स्वास्थ्य और ऐश्वर्य की वृद्धि होती है। हमें आशा है यह पुस्तक पाठकों को सफ़ाई के मार्ग-प्रदर्शन में सहायक होगी।